

Г.Ф. МОИСЕЕВА, С.Г. МАКЕЕНКО

НАШИ ЗЕЛЕННЫЕ ЦЕЛИТЕЛИ



Календула
лекарственная



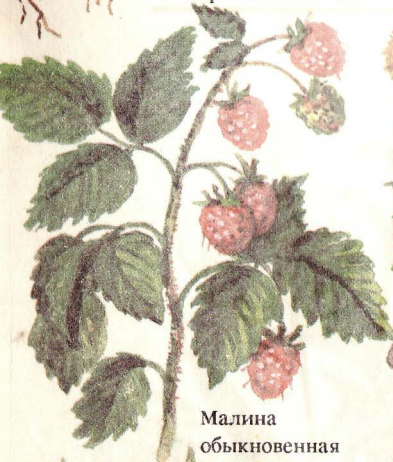
Клюква
четырёхлепестковая



Крапива
двудомная



Ландыш
майский



Малина
обыкновенная



Мать-и-мачеха



Окопник
лекарственный



Подорожник
ланцетный



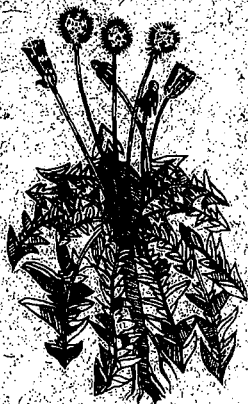
Пустырник
пятилопастный



Ромашка
аптечная

Г.Ф. МОИСЕЕВА
С.Г. МАКЕЕНКО

НАШИ ЗЕЛЕННЫЕ ЦЕЛИТЕЛИ



ЛЕНИЗДАТ 1992

615. 9

М74

Рецензент —
доктор фармацевтических наук профессор
В. Л. Молдавер

Редактор
В. П. Краснопевцев

М 4107030000—050 77—92
М171(03)—92

ISBN 5-289-01268-0

© Г. Ф. Моисеева,
С. Г. Максимко, 1992

ВВЕДЕНИЕ

Среди современных лекарственных средств у нас в стране лекарственные средства растительного происхождения составляют одну треть. Говоря о месте и значении растений в медицине, можно привести известную схему борьбы с недугами Асклепия, предложенную еще три тысячи лет назад. В современной трактовке она выглядит таким образом: вначале — слово врача, то есть психотерапия, затем растительные лечебные средства, после них многочисленные синтетические лекарственные препараты и в последнюю очередь — хирургическое вмешательство, нож. Эффективность лечения растениями, проверенная тысячелетиями народного опыта и врачебной практики, достоверна и не нуждается в рекламе.

В растительном мире Псковщины выделяют около 180 видов дикорастущих лекарственных растений. Самое раннее упоминание о некоторых лекарственных растениях области и сборе лекарственного сырья относится к 1888 году (А. Ф. Баталин). За сто лет существенно изменился видовой состав растений. Еще двадцать лет назад на территории области часто встречались ятрышники, девясил, теперь эти растения почти исчезли, под угрозой уничтожения бесценный ликоподий, плаун баранец — одно из немногих растений для лечения хронического алкоголизма. Для удовлетворения потребности в лекарственном растительном сырье необходима рациональная организация заготовок и эксплуатации растительных ресурсов, создание заказников, выращивание растений в культуре, а главное — бережное отношение к природе каждого жителя города и деревни.

В своей книге мы рассказываем, как надо заготавливать и хранить лекарственное растительное сырье, готовить настои, отвары, делать ванны, припарки, компрессы, маски, останавливаемся на применении растений в лечении отдельных заболеваний, в косметике и приводим описание дикорастущих и культивируемых лекарственных растений Псковской области. Описание каждого растения включает: происхождение названия; распространение, ботаническую характеристику, вид заготавливаемого сырья; указание веществ, оказывающих терапевтический эффект; лечебное действие и применение. Кроме того, мы обращаем внимание на возможность использования растений в экстремальных ситуациях, в питании, приводим кулинарные рецепты.

ЗАГОТОВКА И СУШКА ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Девятнадцать столетий назад основоположник европейской фармакогнозии Диоскорид писал в «Греческом травнике»: «Собирать травы следует только в ясную погоду, ибо совсем не все равно, было ли сухо или дождливо, когда мы их собирали. Целебная сила лекарств бывает выше, если травы собраны на гористых и высоких местах, хорошо продуваемых ветром, в прохладную и сухую погоду. А лечебные травы, собранные на равнинах в сырых, тенистых и не продуваемых ветром местах, большей частью обладают меньшей целебной силой, особенно те, что собраны в неподходящее время года, а также ослабленные и склонные к загниванию». Эти установки начала нашей эры полностью повторяются современными правилами сбора растений. В последние годы установлено, что засуха, ультрафиолетовое облучение, особенно интенсивное на возвышенностях и в солнечную погоду, то есть те факторы, на которые обращал внимание Диоскорид, являются стрессовыми для растений и способствуют накоплению в них действующих веществ вторичного происхождения (алкалоидов, терпеноидов, гликозидов).

Итак, сбор надземных частей растений почти всегда ведут в сухую погоду, когда растения уже высохли от росы. Увлажненными росой собирают лишь плоды зонтичных, чтобы они меньше осыпались, и ликоподий. Надземные части лекарственных растений скашивают или срезают, а подземные выкапывают лопатами. Цветы и ягоды собирают вручную.

Заготовку подземных органов можно вести как в сухую, так и в сырую погоду.

Цветы и сочные ягоды лучше собирать в корзины, а траву, корни и корневища можно и в мешки. Нельзя

использовать закрытую полиэтиленовую тару, так как в ней происходит саморазогревание сырья до 40° и выше и, как следствие, разрушение действующих веществ.

Рассмотрим более подробно характеристики отдельных видов лекарственного сырья.

Почки

С ведама лесхозов почки собирают весной, в марте — апреле, когда они уже набухли, но кроющиеся чешуйки не разошлись. В это время почки наиболее богаты действующими веществами. При заготовке обычно срезают веточки с почками и связывают их в пучки. Сосновые почки срезают острым ножом пучками по 5—6. Во избежание распускания сушат почки на холоде 3...4 недели. После сушки почки обдергивают или обмолачивают. Своевременно собранные и качественно высушенные почки имеют прижатые кроющиеся чешуйки без зеленого окрашивания на верхушках.

Хранят сырье в плотно закупоренных банках не более года.

Листья

Листья заготавливают обычно вполне развитыми, без черешка, или с небольшим остатком черешка. Как правило, листья собирают во время цветения растений. До цветения обрывают листья полыни, брусники, толокнянки (листья этих видов, заготовленные во время цветения, темнеют при сушке). После отцветания растений заготавливают листья вахты трехлистной, мать-и-мачехи, а также вновь листья брусники и толокнянки. Нельзя собирать побуревшие, завядшие и пораженные насекомыми листья.

Время между сбором и сушкой не должно превышать 2...3 часов. Сушку ведут на чердаках или в тени на воздухе, раскладывая листья слоем в 1...2 см. Конец сушки можно определить на ощупь: листья должны легко перетираться пальцами, а главная жилка листа должна ломаться.

Цветы

Цветы чаще всего собирают в период полного распускания, но иногда и в стадии бутонизации. У различных растений собирают или отдельные цветы, или только венчики (коровяк, яснотка белая), или целиком соцветия (ромашка, бузина, ландыш). Сушить цветы следует

немедленно после заготовки, раскладывая их тонким слоем в тени на воздухе или в проветриваемых помещениях. Перемешивать сырье при сборе и особенно при сушке не рекомендуется, так как оно сильно мнется и измельчается.

Готовое сырье имеет сухие завязи, растирается в порошок. Пересушенные цветы сильно измельчаются, недосушенные — буреют, легко портятся.

Трава

Трава представляет собой высушенные или свежие надземные части травянистых растений. Травы собирают в основном во время цветения, иногда во время бутонизации или плодоношения растений. Срезают верхушки побегов или всю надземную часть. Так, трава тысячелистника, череды — это верхушки длиной до 15 см, у полыни, фиалки — до 25 см, у хвоща, зверобоя — до 30 см, у пустырника — до 40 см. У сушеницы, пастушьей сумки, горцев заготавливают всю надземную часть. Сушат траву так же, как и листья.

Семена и плоды

Обычно заготавливают в период полной зрелости, иногда немного недозревшими (тмин, шиповник). Созревание семян и плодов определяют по их цвету, вкусу и другим признакам. Семена, собранные сухими, не требуют досушивания. Плоды шиповника сушат 1...1,5 часа при температуре 80...90°, часто переворачивая, затем при 60...70°.

Сочные плоды (ягоды) собирают совершенно зрелыми, по возможности утром или вечером. Ягоды, собранные в сильную жару, быстро портятся. Собирают ягоды в негнущуюся тару (эмалированные ведра, корзины, обшитые мешковиной, и т. п.). Сушат плоды на открытом воздухе, но лучше — в печах и сушилках при температуре 60...70°. Высушенные сочные плоды при сжатии в руке не должны слипаться в комок.

Кора

Кору заготавливают с разрешения лесхозов обычно ранней весной, в период распускания почек, когда начинается усиленное сокодвижение. В это время она легко отделяется от древесины. Снимают ее с молодых, не толстых (до 10 см в диаметре) стволов и ветвей. Если кору снять целиком, дерево погибнет, поэтому рекомендуют делать неполные, как бы пунктирные, кольцевые

надрезы на расстоянии 25...30 см друг от друга, затем их соединяют несколькими продольными надрезами и кору снимают отдельными лентами, а часть промежутков с живой корой оставляют на дереве.

Снятая кора обычно свертывается в трубочки. Необходимо следить, чтобы при сушке эти трубочки не попадали друг в друга: это приводит к порче сырья. Складывают кору при сборе в чистые брезентовые мешки или в ящики. При сушке ее раскладывают в один слой.

Высушенная кора легко, с треском ломается.

Клубни, корни, корневища

Их заготавливают чаще всего осенью или весной до отрастания листьев (корневища айра, барбариса, валерианы, лопуха, папоротника). Во время цветения растений выкапывают корневища лапчатки, змеевика, пиона; осенью — корневища кровохлебки, одуванчика, девясила, конского щавеля. После извлечения из земли большинство корней отмывают в холодной воде от приставшей земли, удаляют надземные и испорченные части, а иногда от корневищ отрезают корни. Клубни орхидных растений опускают на короткое время в кипящую воду, чтобы предохранить их от прорастания. Для ускорения сушки крупные корни и корневища нередко разрезают на части. Сушить сырье можно на открытом воздухе или в сушилках.

Конец сушки определяют переламыванием корней и корневищ: сухое сырье ломается с треском, недосушенное — гнется.

Потери веса сырья при сушке весьма значительны. Меньше всего «усыхают» почки и кора, больше всего — сочные плоды. Средний выход сухого сырья в процентах к исходной массе свежесобранного сырья составляет: почки — 40...50%, кора — 40...45, корни, корневища — 30...35, трава, листья, цветы — 20...25, плоды — 15...25%. В процессе хранения в течение года вес сырья уменьшается еще на 1...1,5%.

Помещения, предназначенные для хранения сырья, должны быть чистыми, сухими, с хорошей вентиляцией, со специальными стеллажами. Оптимальная температура хранения лекарственного растительного сырья — 15...18°, оптимальная влажность — 40...50%. Сырье в зависимости от его свойств хранят в закупоренных банках, выложенных бумагой, в бумажных мешках; менее ценное — в рогожных мешках и тюках.

Удобно для хранения и дозировки брикетированное и гранулированное (резано-прессованное) растительное сырье. В брикетах фармацевтическая промышленность выпускает траву череды, листья толокнянки, цветы липы, боярышника, ромашки, соплодия ольхи, в гранулах — траву тысячелистника.

Для каждого вида сырья установлен определенный срок годности. Ниже в таблице приведены сроки хранения лекарственного сырья многих растений, описанных в этой книге. Подготовка таблицы оказалась довольно сложной, так как данные о сроках годности сырья в литературе расходятся. Разнятся не только данные отечественных и зарубежных авторов, но и данные отечественной литературы для заготовителей лекарственного сырья. Так, в Государственной фармакопее СССР XI издания (ГФ XI. М., 1990) для сырья травы тысячелистника указан срок годности 3 года, в книге Н. А. Борисовой и Л. А. Лошакова «Сборнику лекарственных растений Ленинградской области» (Лениздат, 1986) — 5 лет, в книге Д. С. Ивашина, З. Ф. Катина и др. «Лекарственные растения Украины» (Киев, 1971) он равен 2 годам. Сведения, представленные нами в таблице, прежде всего почерпнуты из ГФ XI — основного сборника обязательных стандартов, нормирующих качество лекарственных средств в СССР. Для нефармакопейного сырья это данные, повторяющиеся в нескольких отечественных источниках. Определенный интерес для специалистов, по нашему мнению, представляет сравнение сроков годности лекарственного сырья, принятых у нас в стране, с данными, основанными на сведениях немецких и австрийских фармакопей.

Таблица

Сроки годности отдельных видов лекарственного сырья

Название растения	Вид сырья	Сроки годности (годы)	
		Отечественная литература	H. Diener (Лейпциг, 1987)
1	2	3	4
Аир болотный	Корневища	3	1,5
Багульник болотный	Побеги	3	
Барбарис обыкновенный	Корни и листья	3	

Название растения	Вид сырья	Сроки годности (годы)	
		Отечественная литература	Н. Diener (Лейпциг, 1987)
1	2	3	4
Береза повислая и то- лая	Почки	2	
Бессмертник песчаный	Листья	—	5, после про- верки — до 10
Боярышник	Цветы	4	3
	Листья	—	
	Плоды	2	
Брусника	Листья	3	
Бузина черная	Цветы	3	
Валериана лекарствен- ная	Корневища, корни	3	3
Василек синий	Цветы	2	
Вахта трехлистная	Листья	2	
Вереск обыкновенный	Побеги	—	5, после про- верки — до 10
Горцы перечный, поче- чуйный	Трава	2	
Горец птичий (спорыш)	Трава	3	
Девясил высокий	Корневища, корни	3	
Донник лекарственный	Трава	2	
Дуб обыкновенный	Кора	5	Не более 1,5, так как дубильные ве- щества коры по- лимеризуются и становятся не ра- створимыми в во- де
Душица обыкновенная	Трава	2	
Жостер слабительный	Плоды	4	
Зверобой продырявлен- ный	Трава	3	
Земляника лесная	Листья	1	
	Плоды	2	
Золототысячник малый	Трава	3	
Ива	Кора	4	
Календула лекарственная	Цветы	2	3
Калина обыкновенная	Кора	4	
	Плоды	2	
Клюква	Плоды	1	
Коровяк	Цветы	1,5...2	
Крапива двудомная	Листья	2	5, после кон- троля — до 10
Кровохлебка лекарствен- ная	Корневища, корни	5	
Крушина ломкая	Кора	5	До 3
Кубышка желтая	Корневища	2	
Ландыш майский	Листья, трава цветы	1...2	

Название растения	Вид сырья	Сроки годности (годы)	
		Отечественная литература	H. Diener (Лейпциг, 1987)
1	2	3	4
Лапчатка прямостоячая	Корневища	4...6	
Липа	Соцветия	2	3
Лен	Семена	3	3
Лопух	Корни	1	
Малина	Плоды	2	
Мать-и-мачеха	Листья	3	
	Соцветия	3	
Можжевельник обыкновенный	Плоды	3	
Одуванчик	Корни	5	3
Окопник лекарственный	Корни	3	
Ольха	Соплодия	3	
Папоротник мужской	Корневища	1...2	
Пастушья сумка	Трава	3	
Первоцвет весенний	Корневища, корни	2	
Петрушка	Корни	1	1,5
Пижма обыкновенная	Соцветия	3	
Плаун булавовидный	Спores	Бессрочно	
Плаун баранец	Трава	3	
Подорожник	Листья	3	5, после контроля — до 10
Полынь горькая	Трава	2	
Пустырник пятилопастный	Трава	3	
Ромашка	Соцветия	1	1,5
Рябина обыкновенная	Плоды	2	
Синюха голубая	Корневища	2	
Смородина черная	Плоды	1...2	
Сосна обыкновенная	Почки	2	
Сушеница болотная	Трава	3	
Тмин обыкновенный	Плоды	3	
Толокнянка обыкновенная	Листья	5	5, после контроля — до 10
Трутовик косотрубчатый (чага)	Плодовое тело	2	
Тыква обыкновенная	Семена	3	
Тысячелистник обыкновенный	Трава	3	1,5
Укроп пахучий	Плоды	3	
Фасоль обыкновенная	Створки плодов	—	5, после контроля — до 10
Фиалки	Трава	3	
Хвощ полевой	Трава	4	5, после контроля — до 10

Название растения	Вид сырья	Сроки годности (годы)	
		Отечественная литература	Н. Diener (Лейпциг, 1987)
1	2	3	4
Хмель	Соплодия	1...3	1,5
Цетрария исландская (исландский мох)	Слоевница	—	5, после контроля — до 10
Чабрец	Трава	2	1,5
Черёда трехраздельная	Трава	3	
Черемуха обыкновенная	Плоды	3	
	Кора	5	
Черника обыкновенная	Листья	—	5, после контроля — до 10
	Плоды	2	
Чистотел большой	Трава	3	
Шиповники	Плоды	2	
Щавель конский	Корни	2...3	
Ятрышники	Клубни	6	

При сборе лекарственного сырья необходимо соблюдать очередность эксплуатации зарослей отдельных видов растений. Сбор многолетних культур можно вести на одном месте через 5...7 лет, однолетних — один раз в два года. По существующим нормам, следует собирать $\frac{1}{3} \dots \frac{1}{5}$ часть плодов и семян, $\frac{1}{10} \dots \frac{1}{13}$ часть почек, $\frac{1}{10} \dots \frac{1}{20}$ часть подземных органов. Остальное надо сберегать для сохранения вида и проведения заготовок в будущем.

Некоторые виды лекарственных растений взяты в Псковской области под охрану, их заготовка запрещена или должна вестись в ограниченном объеме (ятрышники, дуб, береза русская и карликовая, клюква, росянка и др.). Для таких видов очень важно проводить по возможности окультуривание отдельных зарослей или даже выращивание в культуре. Выращивать можно, например, ландыш. Размножают его вегетативно кусками корневищ с почками возобновления. Максимальный урожай получают на 5—6-й год (опыт Центрального ботанического сада Украинской ССР). Опыт культивирования клюквы в Псковской области накоплен в Порховском лесничестве.

Существенное влияние на качество заготавливаемого сырья оказывает место сбора растений. В придорожных растениях в 10...100 раз возрастает концентрация свинца,

который попадает в растения, через воду и почву. Почва и вода вблизи автомобильных дорог загрязнены свинцом выхлопных газов: ведь каждый автомобиль выбрасывает около 80 мг свинца за километр пройденного пути.

В связи с этим еще раз обращаем внимание читателей на нежелательность использования растений, растущих возле дорог на расстоянии до 25 м, в пищу, тем более что кроме свинца в них накапливаются другие тяжелые металлы, особенно кадмий и цинк, и значительно снижается количество витаминов. Наконец, придорожные растения накапливают радиоактивные вещества, особенно бессмертник и тысячелистник, их предел установлен санитарно-эпидемиологическим управлением Министерства здравоохранения СССР в 1986 году и определяется в $5 \cdot 10^{-7}$ кюри в 1 кг сырья.

В проблеме «хозяйственная деятельность человека и природа» есть еще один немаловажный аспект — влияние мелиорации на растительный мир. Установлено, что осушение болотных и лесных массивов сокращает запасы многих лекарственных растений, таких, как валериана, вахта трехлистная, айр болотный, черника, брусника, багульник, калина, крушина. Несколько расширяется при этом ареал крапивы, череды, чистотела.

С каждым годом беднеет видовой состав семян лесной подстилки. Так, на востоке Ленинградской области в 240-летнем коренном ельнике в поверхностном слое почвы и лесной подстилки были обнаружены лишь семена березы и малины, да и тех сравнительно немного (В. В. Петров, С. А. Дырников. Ботанический журнал, т. 71). Все это не может не тревожить любителей природы. Природа — наше богатство, но богатство не безграничное, во всякой эксплуатации есть предел, который нельзя преступать.

СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННОГО РАСТИТЕЛЬНОГО СЫРЬЯ

Традиционными формами лечебного применения лекарственного растительного сырья являются водные извлечения (настои и отвары) и спиртовые извлечения (настойки и экстракты). Они различаются природой экстрагента, соотношениями сырья и экстрагента, режимом процесса экстракции.

При приготовлении настоев и отваров обычно берут 1 столовую ложку (далее сокращенно — ст. л.) растительного сырья и 200 мл (граммов) воды (стакан). В весовом выражении 1 ст. л. высушенного и измельченного сырья соответствует примерно 5 г цветков, 10 г травы, листьев и 15 г коры или корневищ и корней. Для отдельных видов растений соотношение сырья и воды 1:30 (валериана, ландыш). Приготовление лекарственных форм из ядовитых растений — дело только специалистов.

Сырье отмеряют в эмалированную кружку или другую посуду, заливают кипяченой водой, лучше комнатной температуры, накрывают крышкой и помещают в большую кастрюлю с кипящей водой (водяная баня). После того как вода в водяной бане вновь закипит, настои выдерживают в ней 15 минут, отвары — 30 минут. Затем посуду с настоем или отваром вынимают из водяной бани и охлаждают при комнатной температуре: настои — 45 минут, отвары — 10 минут, доливают кипяченой или дистиллированной водой до первоначального объема, процеживают и принимают в указанных дозах.

Режим настаивания направлен на полное извлечение действующих веществ и на минимальное — балластных. Большое количество лечебных растений содержит фармакологически активные гликозиды, растворимые в холодной

воде. Во время настаивания они остаются в настое, а многие балластные вещества по мере охлаждения настоя выпадают в осадок и затем отфильтровываются.

Е. А. Ладынина и Р. С. Морозова рекомендуют готовить настои в термосе: сырье заливают в термосе 2...3 стаканами кипятка и оставляют на ночь. Выпивают настои в течение дня.

Отвары готовят обычно из коры, корневищ и корней, а также из жестких кожистых листьев. Активными действующими веществами такого сырья зачастую являются дубильные вещества, растворимые в горячей воде и выпадающие из раствора в осадок при охлаждении (кора дуба, корневище змеевика, лапчатки, кровохлебки). Поэтому время охлаждения отваров гораздо меньше, чем настоев (10 минут и меньше).

Для более полного извлечения алкалоидов из растений рекомендуют добавлять к сырью, залитому водой, небольшое количество (на кончике ножа) лимонной кислоты. Слабокислая среда способствует переходу алкалоидов-оснований в лимоннокислые соли, хорошо растворимые в воде.

Для извлечения активного комплекса из отдельных видов лекарственного сырья необходимо холодное настаивание без кипячения. Такие приемы оговорены при описании отдельных растений (петрушки, валерианы).

Настои и отвары принимают в зависимости от вида лекарственного сырья и характера заболевания в дозах от 1 ч. л. до 1...2 стаканов.

Значительно большие объемы настоев и отваров требуются для приготовления лечебных ванн. Для ванн берут обычно 50...100 г растительного сырья или сбора и заваривают его в ведре воды. Затем отвар процеживают и разбавляют до нужного объема водой или используют в неразбавленном виде, например, для ножных или сидячих ванн. Иногда готовят 1...2 л настоя или отвара в обычном соотношении сырья и воды, а затем разбавляют водой до необходимого объема. При приготовлении настоев и отваров в объеме 1...3 л время настаивания в кипящей водяной бане увеличивается на 10 минут: для настоев — 25, для отваров — 40 минут.

Некоторые растения используют в качестве припарок — например, смесь равных количеств листьев донника и цветков ромашки. Припарки делают из ошпаренного кипятком сырья. После размягчения распаренную траву заворачивают в марлю или другую ткань и прикладывают горячей к больному месту.

Настойки являются спиртовыми извлечениями из растительного сырья. Экстрагент в них — 40 или 70%-ный этиловый спирт. Готовят настойки на фармацевтических фабриках.

Экстракты — наиболее концентрированные спиртовые, водные или эфирные вытяжки из растительного сырья. После экстракции вытяжку сгущают, получая жидкие, густые или сухие экстракты. Как и настойки, экстракты являются продукцией фармацевтических фабрик.

Новой и самой удобной для применения лекарственной формой из растительного сырья являются растворимые чай, подобные растворимому кофе. Они могут быть получены из одного растения или из сложных сборов. Так, для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки у нас в стране разработан водорастворимый чай тетрафит из сушеницы, девясила, облепихи и кориандра.

Ряд лекарственных растений является сырьем для выделения суммы или отдельных действующих веществ. Число таких растений с каждым годом увеличивается. Наряду с такими известными лекарственными препаратами из растительного сырья, как лобелин, глицирам, ромазулан, хлорофиллипт, плантаглюцид и многие другие, в последние годы появились: аренариновая мазь для лечения ожогов в офтальмологии — сумма полифенолов цветков бессмертника; ледин — ненаркотическое противокашлевое средство из побегов багульника.

ДИКОРАСТУЩИЕ ЛЕЧЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ

БАГУЛЬНИК БОЛОТНЫЙ

LEDUM PALUSTRE L.

сем. вересковые

Название, распространение

Кто бывал на болотах, тот надолго запомнил сильный, одурманивающий запах, от которого болит голова. Это запах багульника, у нас его чаще называют багуном. Название растения произошло от старинного слова «багу-лить» — «отравлять» (из-за ядовитых свойств растения).

Багульник болотный — обычное растение тундры и всей лесной зоны страны. Встречается во всех районах Псковщины. Особенно много его на северо-западе области, а также в Невельском и Усвятском районах. Растет на верховых переходных болотах, на заболоченных лугах, в болотистых сосновых лесах.

Описание растения

Вечнозеленый кустарник с прямостоячими ветвями высотой 50... 150 см. Молодые веточки красно-бурого цвета, опушенные. Листья кожистые, линейно-продолговатые, очередные, толстые, до 5 см длиной. Сверху темно-зеленые, голые, снизу опушенные такими же, как на веточках, волосками. Цветки пятичленные, широко раскрытые во время цветения, белые. Тычинок 10, они длиннее лепестков; чашелистики очень маленькие. Цветки собраны в верхушечные щитковидные соцветия. Плод — коробочка с многочисленными семенами, раскрывающаяся снизу 5 створками длиной 3...8 мм. Багульник — медонос. Однако нектар и пыльца его ядовиты и для пчел, и для людей.

Описание сырья

Для лекарственных целей заготавливают молодые веточки багульника во время цветения, вместе с листьями

и цветами (май — июнь). Допускают небольшое количество плодов. После сушки сырье сохраняет естественную окраску. Запах резкий, характерный. Ядовито.

Активный комплекс

Во всех надземных частях растения — эфирное масло, содержащее терпеноиды ледол, палюстрол, цимол, геранил-ацетат и другие, с горьковато-жгучим вкусом и бальзамическим запахом. Наибольшее количество эфирного масла накапливается в листьях текущего года (1,5...7%). Кроме эфирного масла в листьях содержатся гликозид арбутин, флавоноиды и дубильные вещества.

Действие и применение

Ледол и суммарные препараты багульника оказывают противокашлевое действие: смягчают кашель, способствуют выделению мокроты, оказывают спазмолитическое действие на гладкую мускулатуру бронхов. Их применяют при острых и хронических бронхитах, коклюше, ларингитах, трахеитах.

Народная медицина высоко ценит багульник как средство против бронхиальной астмы. Сейчас это подтверждено и клиническими испытаниями. В. Г. Рубцов отмечает: «Пребывание больного человека на болоте в течение 1...1,5 часа во время цветения багульника облегчает мучительные страдания, а регулярное посещение «болотных санитаров» весной нередко почти полностью излечивает от злого недуга... Принимая воздушные ванны, надо находиться поодаль от зарослей багульника, иначе разболится голова». А. П. Попов пишет о высокой эффективности смеси травы багульника (25 г) и крапивы жгучей (15 г) при простуде, ревматизме, бронхиальной астме (заварить 1 л кипятка, принимать по 1/2 стакана 4—5 раз в день).

У багульника обнаружены диуретические (за счет арбутина и эфирного масла), гипотензивные и антимикробные (фитонцидные) свойства. Эфирное масло багульника хорошо помогает при насморке, в том числе при гриппе (10%-ный раствор эфирного масла в льняном, подсолнечном или других маслах или ингаляция — 1 ст. л. листьев на стакан кипятка).

В гомеопатии багульник (ледум) назначают при астме, сильной реакции на укусы комаров, мошек, при подагрических болях в стопах.

Ветками багульника отпугивают мышей, которые не переносят его запаха, перекладывают одежду, защищая

ее от моли, окуривают помещения для уничтожения клопов и блох.

Передозировка препаратов багульника вызывает тяжелые отравления, которые проявляются в возбуждении, затем угнетении центральной нервной системы вплоть до паралича мозговых функций, сердца и дыхания.

БЕРЕЗА ПОВИСЛАЯ, БЕРЕЗА ПУШИСТАЯ **BETULA PENDULA Roth., BETULA PUBESCENS Ehrh.** **сем. березовые**

Название, распространение

С давних пор у русского народа береза была любимым деревом, национальной гордостью. В честь березы весной проводили в русских деревнях праздник «русалии». Вокруг березок водили хороводы, их украшали лентами, венками из цветов.

Береза — одна из основных лесообразующих пород, встречается во всех районах Псковской области. К почве нетребовательна, морозостойка, светолюбива.

В городских посадках встречается редко. Ученые ЛГУ установили высокую устойчивость фотосинтетического аппарата березы к воздействию неблагоприятных факторов городской среды и считают ее перспективным видом для озеленения городов.

Описание растения

Оба вида — деревья высотой до 25 метров с белой берестой и темными поперечными чечевичками, с белой корой. Береста — защитный покров дерева, состоящий из мертвых пустых клеток, непроницаемых для влаги и воздуха. Молодые веточки березы пушистой красно-бурого цвета, имеют бархатистое опушение. Все ветви обращены вверх или простерты. Листья ромбовидно-яйцевидные или яйцевидные с закругленными углами и основанием. Молодые веточки березы повислой темные; без волосков, покрыты смолистыми железками, бородавочками (отсюда прежнее название этого вида — береза бородавчатая). Листья ромбовидные или сердцевидные.

Мужские и женские цветки обоих видов березы собраны в цилиндрические соцветия (сережки). Мужские соцветия после отцветания опадают, женские разрастаются в длинные соплодия, дающие в июле — августе плоды — крылатые орешки с крыльями вдвое-втрое шире орешка.

Продолжительность жизни березы — 100...160 лет, в том числе и в городских условиях.

Описание сырья

Листья собирают в период полного распускания, но когда они еще молодые и клейкие. Высушенные листья хрупкие, тонкие, верхняя поверхность их темно-зеленая, нижняя — светло-зеленая, с сетчатым жилкованием, особенно заметным на верхней стороне. Край листа двоякопильчатый. Через лупу видны темно-коричневые, точечные железки. Запах ароматный, вкус горьковатый.

Сбор березовых почек производят ранней весной, в период их набухания. Сухие почки липкие, коричневого цвета, на срезе светло-зеленые, при растирании имеют сильный бальзамический запах, вкус смолистый, слегка вяжущий.

Березовый сок заготавливают весной, в период бурного таяния снега. Отверстия делают диаметром около 10 мм, глубиной 2...8 см на небольшой высоте (до 1 м) от уровня земли. Отверстия с северной стороны дерева дают сока в 3 раза больше, чем с южной. После сбора сока отверстия нужно заделать воском, пластилином, смолой или березовыми щепочками. Березовый сок — бесцветная жидкость со слабым запахом и приятным, чуть кисловатым вкусом.

Березовый деготь получают при сухой перегонке древесины.

Все виды сырья березы можно заготавливать только с разрешения лесоохраны.

Активный комплекс

Листья и почки содержат 3...6% сапонинов, 2% флавонового гликозида, диуретически действующие гиперозид и кверцетин, немного эфирного масла, дубильных веществ, органические кислоты, 0,5% и более аскорбиновой кислоты, смолы (особенно в почках). Березовый сок содержит сахара, ферменты, фитогормоны, аминокислоты, органические кислоты.

Действие и применение

Настои из листьев и почек березы оказывают умеренное желчегонное и мочегонное действие. Эффективны при легких формах холецистита и холецистоангиохолита. Листья обладают антисептическими свойствами, действуют на гельминты, лямблии; трихомонады. Настой из почек готовят из расчета 2 ч. л. на стакан кипятка, настаивают

20...30 минут, процеженный настой выпивают в 2...3 приема за день. Настой из листьев (15,0:200,0) ¹ после настаивания и процеживания смешивают с 0,2 г пищевой соды, оставляют на 6 часов, затем процеживают и выпивают в два приема через 4 часа. Отвары из листьев дезинфицируют кожу и помогают от перхоти.

Спиртовые настойки почек и листьев используют для втирания при ревматических болях; молодыми свежими листьями обкладывают спину при радикулите.

Березовый сок разрушает мочевые камни фосфатного и карбонатного происхождения, стимулирует выделительные функции организма, обладает фитонцидными свойствами. Пьют его по 1 стакану перед едой в течение 2—3 недель. В народной медицине сок применяют при фурункулезе, ангине, долго не заживающих язвах.

Березовый деготь входит в состав ранозаживляющей мази Вишневого и мази Вилькинсона для лечения чесотки.

БЕССМЕРТНИК (ЦМИН) ПЕСЧАНЫЙ **HELICHRYSUM ARENARIUM (L.) Moench.** сем. сложноцветные

Название, распространение

Латинское название растения происходит от греческих слов «солнце» и «золото» и связано с золотисто-желтой окраской цветков. Засушенное растение сохраняет свою окраску в течение нескольких лет, за что ему дано название бессмертник. Видовое «песчаный» (от лат. «песок») указывает на местообитание растения: бессмертник растет на сухих песчаных почвах, по сухим склонам, в сухих хвойных лесах, на опушках и полянах. Бессмертник широко распространен в степных районах России, но заходит также в лесостепную и лесную зоны. В Псковской области бессмертник подлежит охране.

Описание растения

Многолетнее травянистое войлочно-опушенное растение высотой до 40 см. Стебли облиственные, корневища деревянистые. Листья густоопушенные, цельнокрайние.

¹ Здесь и далее первое число указывает количество граммов сырья, второе — количество воды (мл), то есть для приготовления настоя 15,0:200,0 надо взять 15 г сырья и 200 мл (стакан) воды.

Прикорневые и нижние листья продолговато-обратно-яйцевидные, вытянутые в черешок; средние и верхние — узколанцетные, заостренные, сидячие. Из-за опушения растение кажется сероватым. Цветки собраны в густую щитковидную верхушечную метелку. Цветет с конца июня до октября. Плод — семянка.

Описание сырья

Заготавливают соцветия вместе с небольшим, до 2 см, участком стебля, в стадии неполного распускания (полностью распустившиеся корзинки при сушке опадают, и сырье обесцвечивается). После сушки цветочные корзинки лимонно-желтого или оранжевого цвета. Цветки с трубчатым венчиком и хохолками из желтоватых волосков. Сырье имеет слегка пряный запах и горьковатый вкус.

Активный комплекс

Соцветия содержат эфирное масло, флавоноиды, стероидные соединения, красящие вещества, высокомолекулярные спирты, витамины С и К, дубильные вещества, микроэлементы.

Действие и применение

Бессмертник усиливает секрецию желчи, желудочного сока, оказывает спазмолитическое и мочегонное действие, снижает уровень билирубина и холестерина в крови, в желчи; способствует вымыванию песка и мелких камней при желчнокаменной болезни.

Настои (10,0...15,0:200) назначают по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды при воспалении желчных и мочеточных каналов, заболеваниях мочевого пузыря и почек, при гипокинезии. В народной медицине бессмертник применяется, кроме того, при расстройствах желудка, особенно у детей, при ишиасе и нервных болях с онемением ног, при ревматизме, подагре, нерегулярных менструациях.

К новым готовым препаратам бессмертника относится 1%-ная аренариновая мазь — сумма полифенолов цветков бессмертника, рекомендуемая для применения в офтальмологии как бактерицидное и противовоспалительное средство.

Цветы бессмертника предохраняют одежду от моли.

БРУСНИКА ОБЫКНОВЕННАЯ

VACCINUM VITIS-IDAEA L.

Сем. вересковые

Название, распространение

Название брусники связано с окраской ее ягод и происходит от старославянского «бруснь» — «красный». Латинское название — «ягодный куст» (как и в названии черники), видовое — «виноградная лоза с горы Ида» (о. Крит) — по сходству формы плодов.

Растет брусника в хвойных лесах, среди кустарников, на верховых сфагновых болотах, среди травы. Во влажных местах дает более крупные ягоды, чем на сухих. Встречается во всех районах Псковской области, особенно в северной части.

Описание растения

Небольшой кустарничек, до 50 см в высоту. Надземные побеги прямостоячие, коричневатые. Зимующие листья кожистые, обратнойцевидные, сверху блестящие, темно-зеленые, со слегка подогнутыми краями, снизу более светлые, с темными точечными железками. Цветет в мае — июне. Цветки с розовыми колокольчатыми венчиками, собраны по 1 — 4 в верхушечные поникающие кисти. Плод — ягода красного цвета, горьковатого вкуса, созревает в августе — сентябре.

Брусничник начинает плодоносить на 10...15-й год, живет до 100...200 лет (только клон, колония растений, отдельные кустики живут 5...7 лет).

Описание сырья

Основным лекарственным сырьем являются листья брусники. Их собирают в мае — июне, до цветения растений. Листья, собранные во время цветения, темнеют при сушке. Сушат в темном месте для сохранения окраски. Высушенные листья без запаха, горьковатого, слегка вяжущего вкуса.

В пищевых целях широко заготавливают ягоды брусники.

Активный комплекс

Листья брусники содержат фенольные гликозиды арбутин и метиларбутин, гидрохинон и его производные, дубильные вещества, гиперозид и другие флавоноиды.

В ягодах большое количество сахаров, органические кислоты (бензойная, лимонная, яблочная, щавелевая и др.), аскорбиновая кислота, каротин, арбутин, вакцинин. Консервант ягод — бензойная кислота — предотвращает порчу ягод при хранении. Она накапливается по мере созревания ягод, поэтому созревшие ягоды сохраняются дольше.

Действие и применение

Благодаря арбутину, производным гидрохинона и дубильным веществам брусника оказывает бактерицидное и противовоспалительное действие, подобно толокнянке, поскольку содержит те же активные вещества, но в меньшем количестве.

Отвар листьев (15,0:200, выпивают до еды в течение дня) применяют как мочегонное, бактерицидное, вяжущее (за счет арбутина и дубильных веществ), противовоспалительное (дубильные вещества, флавоноиды) средство: при заболеваниях почек и мочевого пузыря — пиелитах, циститах; при гастроэнтеритах, метеоризме, хронических запорах; при нарушении минерального обмена — подагре, остеохондрозе. Эффект лечения во многом обусловлен реакцией мочи: при кислой реакции арбутин не высвобождается и не действует. В таких случаях при реакции среды мочи ниже 7,2 перед приемом отвара брусники пьют раствор соды (1/2 ч. л. на стакан воды).

В народной медицине отвар свежих листьев применяют при ревматизме, пьют его 1...2 месяца.

Свежие и моченые ягоды брусники, ягоды, сваренные с сахаром, повышают аппетит, помогают при поносах, при гастритах и катарах желудка с пониженной кислотностью, являются мочегонным средством. В Польше толченые ягоды применяют в виде компрессов при ожогах.

Ягоды брусники хорошо сохраняются. Их вымачивают в воде или в сахарном сиропе: в чистую посуду (эмалированную, стеклянную) насыпают ягоды брусники и заливают кипяченой охлажденной водой (вода должна только закрывать ягоды) или сахарным сиропом (на 1 л воды 2 ст. л. сахара, немного соли, довести до кипения и остудить). Подают к мясу дичи.

К дичи рекомендуют и сладкую бруснику: 250 г сахара нагревают до кипения с 1/4 л воды, добавляют 500 г свежей или моченой брусники и варят еще 6...8 минут.

ВАЛЕРИАНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

VALERIANA OFFICINALIS L.

сем. валериановые

Название, распространение

Название растения происходит от латинского «быть здоровым». Ее называют в народе также кошачьей травой, так как корни и препараты валерианы очень любят кошки. Они действуют на кошек возбуждающе.

Растет валериана на влажных лугах, по берегам лесных ручьев, рек, озер, низменных болот. Распространена по всей территории страны, за исключением районов Крайнего Севера. В Псковской области чаще встречается в Новоржевском и Островском районах, в окрестностях городов Опочки, Пустошки, Невеля.

Более 170 лет валериану выращивают во многих странах мира как культурное растение.

Описание растения

Многолетнее растение высотой до 1,5 м. Стебель прямостоячий, бороздчатый, зеленого или фиолетового цвета. Листья супротивные, непарноперистые. Верхние листья сидячие, ланцетовидные, цельнокрайние, нижние с длинными черешками, зубчатые. Двуполые цветки собраны в крупные щитковидные соцветия. Венчик розовый, до лилового, длиной до 5 мм. Цветет валериана в июле — августе. Плод — семянка с перистым хохолком. Размножается семенами.

Описание сырья

Лекарственным сырьем являются корневища с корнями валерианы. Сбор их ведут осенью, когда стебли уже засохнут. Выкопанные корневища моют в холодной воде, для лучшей сушки режут на куски. Вес свежих корней 150...350 г. Высушенное сырье имеет серо-коричневый цвет, запах сильный, ароматный, вкус сладковато-горьковатый, пряный. Сырье двулетних растений более качественное, чем однолетних.

В культуре урожай валерианы, по данным С. Илиева, составляют в среднем в нашей стране 2 т/га, в Германии — 4 т/га, в Бельгии — 5 т/га сухих корней в зависимости от условий и агротехники.

Новым видом лекарственного сырья валерианы является трава.

Активный комплекс

В подземных органах 0,5...2% эфирного масла, содержащего монотерпены и циклопентановые сесквитерпены: альдегиды, кетоны, кислоты, сложные эфиры.

Существенная составная часть сырья — валепотриаты, действующие как транквилизаторы и спазмолитики. Их идентифицировано более десяти. Под влиянием тепла, кислот и ферментов валепотриаты легко гидролизуются на свободные кислоты и сложные производные, обладающие антистрессовым и регуляторно-вегетативным действием. Кроме того, в очень малых количествах (менее 0,01%) присутствуют алкалоиды валерианин и актинидин, возбуждающие кошек. Успокаивающее действие и характерный запах корней валерианы обусловлены изовалериановой кислотой и ее борнеоловым эфиром.

Действие и применение

Валериана — природный транквилизатор, не вызывающий привыкания при длительном применении. Действуя на ретикулярную формацию, она регулирует процессы возбуждения и торможения центральной нервной системы. Кроме того, активный комплекс валерианы оказывает спазмолитическое (папавериноподобное) действие, проявляет гипотензивный и коронарорасширяющий эффект.

Лекарственные средства с валерианой применяют при нарушении сна, головных болях, нервном возбуждении, сердцебиении, желудочно-кишечных расстройствах, происходящих на нервной почве. Действие валерианы усиливает при нервных возбужденных состояниях Melissa, при бессоннице — хмель, при сердцебиении — ландыш.

Из корня валерианы готовят водные настои, спиртовые настойки. Для приготовления настоя 2—4 ч. л. измельченных корней заливают стаканом холодной воды и кипятят 5 минут (по М. Д. Мащковскому) или 2 ч. л. сырья настаивают 12 часов в стакане холодной кипяченой воды. Принимают настой по 1 ч. л. дети младшего возраста, по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день — взрослые. Для усиления действия в стакан настоя рекомендуют добавлять 1 ч. л. настойки валерианы.

Настойку валерианы (1:5, на 70%-ном спирте) назначают взрослым по 20...30 капель на прием (около 1 мл). Следует отметить, что немецкие фитотерапевты на основании проведенных исследований рекомендуют разовую дозу настойки валерианы 1/2...2 ч. л. (2...10 мл). Такая доза — с водой или кусочком сахара — оказывает

объективный успокаивающий эффект, а меньшие дозы являются, по их мнению, лишь психотерапевтическим средством.

Наружно настой валерианы применяют для промывания воспаленных век.

ВАСИЛЕК СИНИЙ
CENTAUREA CYANUS L.
сем. сложноцветные

Название, распространение

Научное название дано в честь мифологического кентавра Хирона, мудрого прорицателя, охотника, врача-вателя. Вторая часть — от греческого «темно-синий». Русское название обычно связывают с именем Василий. Так, легенда говорит о синеглазом Василии, которого околдовали русалки и превратили в цветок. А люди называли тот цветок васильком.

Василек — сорняк, растет среди злаков, клеверов, реже у дорог. Встречается по всему пространству страны, кроме районов Крайнего Севера.

Описание растения

Однолетнее травянистое растение с прямым стеблем высотой до 1 м. Нижние листья черешковые, отмирающие ко времени цветения, верхние сидячие, линейные. Верхушечные корзинки одиночные, диаметром около 3 см. Наружные листочки обертки налегают друг на друга, подобно черепице. Краевые бесполое цветки воронковидные, ярко-синие; внутренние обоепалые, сине-фиолетовые, значительно мельче краевых. Цветет в июне — июле. Плоды — семянки, имеющие жесткие коротенькие щетинки. В сухую погоду щетинки раскрываются, в сырую складываются подобно вееру. Это способствует переносу семян и их закреплению в почве.

Описание сырья

Сырьем служат краевые синие цветки корзиночек. Сбор их ведут в период полного распускания и сразу сушат, обязательно в затемненных местах. Высушенные цветки синего цвета, без запаха, горьковато-вяжущего вкуса.

Активный комплекс

Антоцианы, гликозиды цикорин, цитаурин, пеларгонин и др.

Действие и применение

За счет антоцианов лекарственные средства из василька проявляют мочегонное действие; горечи улучшают пищеварение, оказывают слабое желчегонное действие. Весь комплекс веществ водного извлечения оказывает противовоспалительное и антимикробное действие.

Василек применяют при мочекаменной болезни, циститах, нефрозонофритах и других заболеваниях почек и мочевыводящих путей. Готовят настой из 1 ч. л. цветков на стакан воды, принимают по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Наружно, в виде примочек, настой используют при перенапряжении глаз, конъюнктивитах и блефаритах.

ДУБ ЧЕРЕШЧАТЫЙ, ИЛИ ОБЫКНОВЕННЫЙ QUERCUS ROBUS L. (Q. PEDUNCULATA Ehrh.)

сем. буковые

Название, распространение

Научное название растения в полной мере отражает главное, с чем связано у нас представление об этом дереве: от латинских слов «красавец» и «сила». Вот и получается — красивое, сильное дерево.

Растет дуб в широколиственных смешанных лесах, одиноко или образуя чисто дубовые рощи. Широко распространен в лесной зоне европейской части страны. Подлежит охране.

Описание растения

Дерево до 20...25 м высотой с обширной несомкнутой кроной. Кора сильно растрескивающаяся, темно-серая. Молодые побеги голые, блестящие, буроватые. Листья перистолопастные, продолговато-яйцевидные, кожистые, с короткими черешками. Мужские цветки собраны в бледно-зеленые сережки, расположенные по 2—3 в пазухах листьев. Женские цветки, зеленоватые, с малиновой верхушкой, очень мелкие (диаметром до 3 мм), собраны по 2—3 на длинных, до 15 см, тонких цветоносах.

Плоды — орехи, называемые желудями.

Дуб относится к деревьям-долгожителям. В первые годы он растет медленно, особенно вверх (по 10...15 см в год), корни его растут значительно быстрее. В 10 лет и далее ежегодный рост составляет 30...40 см. Плодоносить начинает в 30...40 лет. Самым

старым в Европе считают «Стельмужского старика», растущего на востоке Литвы. Ему около 2000 лет. Имеет ствол 2,7 м в диаметре, высоту 25 м.

В Псковской области наиболее известен «дуб уединенный» парка Тригорского, воспетый А. С. Пушкиным. Это старейшее дерево Пушкиногорья. Немецкий ботаник К. Хунтер определяет его возраст примерно в 400 лет.

Описание сырья

Заготавливают гладкую кору молодых стволов и ветвей, растущих или срубленных. Кору собирают весной до раскрытия почек, в период усиленного сокодвижения. В это время содержание растворимых в воде дубильных веществ в коре максимальное.

Высушенная кора гладкая, толщиной до 4 мм, серая, с овальными утолщениями на внешней стороне. Внутренняя сторона светло-коричневая до красно-коричневой, с хорошо заметными продольными волокнами. Запах слабый, вкус сильно вяжущий, горьковатый.

Действующий комплекс

В коре 2...30% дубильных веществ пирогалловой и эллаговой групп. Кроме того, эллаговая и галловая кислоты, катехин и его ди- и тримеры, тритерпеноиды, флавоноиды, витамины группы В, С, РР.

Действие и применение

Лечебное применение коры дуба основано на действии дубильных веществ. Дубильные вещества осаждают белки поврежденных участков кожи, поверхности раны, слизистой; при этом образуется пленка, препятствующая распространению воспаления. Кроме того, дубильные вещества действуют на белки микроорганизмов, инфицирующих воспаленный участок, и тем самым оказывают противомикробный эффект. Отвары коры дуба применяют для полосканий при гингивитах, стоматитах, для спринцеваний, ванн при экземе и других кожных заболеваниях, обморожениях, чрезмерной потливости ног, а также при геморрое в начальной стадии.

Отвар готовят из расчета 1 ст. л. измельченной коры на 1 стакан кипятка, кипятят 30 минут. Ванны готовят из расчета 50 г коры на 4 л воды.

Применение отвара коры внутрь не рекомендуется из-за возможного воспаления слизистой желудка и кишечника.

Листья дуба выделяют фитонциды, так что воздух в молодых дубовых рощах почти стерильный. После пребывания там улучшается сон, снижается давление у больных гипертонической болезнью.

В народной медицине наряду с корой дуба часто применяют желуди. Их отвар пьют при колитах, нервных заболеваниях, анемии. В Азербайджане отвар желудей или листьев дуба принимают при диабете (народное средство).

Смесь слегка поджаренных и смолотых желудей, ячменных зёрен, высушенных корней одуванчика и цикория используют как суррогат кофе. Такой «кофе» показан в детской практике при хронических поносах.

ДУШИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ **ORIGINUM VULGARE L.**

сем. губоцветные

Название, распространение

Название «душица» отражает приятный, ароматный запах растения. Научное название от греческих слов «гора» и «украшение», т. е. «украшение гор».

Растет на лугах, на травянистых склонах, опушках сосновых лесов, по обочинам дорог. В Псковской области чаще встречается в Себежском, Псковском, Гдовском и Струго-Красненском районах, в окрестностях города Острова.

Описание растения

Травянистое многолетнее растение с ветвистым ползучим корневищем. Стебли до 60 см высотой, прямостоячие, четырехгранные, покрыты волосками. Листья супротивные, черешковые, продолговато-яйцевидные, длиной 2...5 см. Цветки с бледно-розовым венчиком, с темно-фиолетовыми прицветниками, четырьмя тычинками, довольно мелкие (до 6 мм), собраны в щитовидную метелку. Цветет с июня до сентября. Плоды — яйцевидные гладкие орешки, по 4 в остающейся чашечке.

Описание сырья

Заготавливают верхушки растения в период цветения. После сушки удаляют грубые стебли. Высушенные листья и цветки сохраняют первоначальную окраску. Запах сырья душистый, приятный, вкус горьковато-пряный.

В некоторых странах сырьем, получаемым из душицы, является эфирное масло — светло-желтая жидкость чуть легче воды, с характерным запахом тимола и карвакрола. Особенно много эфирного масла душицы производят Франция и Испания.

Активный комплекс

В траве около 1% эфирного масла, содержащего до 50% тимола и карвакрола, до 10% цимола, лимонен, пинены, линалоол.

Действие и применение

Душица оказывает противовоспалительное, антимикробное, болеутоляющее, отхаркивающее, успокаивающее, желчегонное и мочегонное действие. Настой ее (10,0 : 200) пьют по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды для усиления секреции пищеварительных желез, при дискинезии желчевыводящих путей, холециститах и энтероколитах, при бронхитах.

Наружно эфирное масло душицы или масляное извлечение (1 ст. л. измельченной травы на 1 стакан подсолнечного масла, настаивают 8 часов) применяют при зубной боли.

В народной медицине душицу используют как успокаивающее средство при бессоннице, головной боли, в отваре травы купают детей при диатезе.

Довольно широкое применение, правда больше в южных районах нашей страны, находит душица (майоран) в кулинарии как приправа к мясу, рыбе, при засолке огурцов.

ЗВЕРБОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ

HYPERCUM PERFORATUM L.

сем. зверобойные

Название, распространение

Русское «звербой» происходит от казахского названия растения — джерабай — «целитель ран». Научное название — от греческих слов «сверх, больше чем» и «вереск», т. е. «растущий среди вереска и больший, чем вереск». От темных секреторных вместилищ листья растения кажутся продырявленными, отсюда видовое название.

Растет звербой в сухих местах у дорог, на склонах, в светлых лесах, на полянах, редко среди посевов. Встречается во всей лесной и лесостепной зоне.

Описание растения

Многолетнее травянистое растение. Стебли прямые, до 60 см высотой, вверху ветвящиеся, с двумя выступающими продольными ребрами, в сечении круглые. Листья супротивные, овальные или продолговатые, яйцевидные, иногда с подогнутыми краями, сидячие, с просвечивающими точечными железками. Золотисто-желтые цветки имеют по 5 чашелистиков и лепестков, те и другие — с черными точками железок. Тычинок много — больше 20. Цветки собраны в крупные многоцветные соцветия. Цветет в июне — июле. Плод — трехгнездная, многосеменная коробочка, размером до 6 мм.

Описание сырья

Заготавливают траву зверобоя в период полного цветения. После высушивания крупные стебли отбрасывают. Характерными признаками сырья являются точечные железки на лепестках и продольные бороздки на желтоватых, до желто-зеленых, частях стеблей. Листья имеют серовато-зеленый цвет, цветки желтые до светло-коричневых. Запах слабо ощутимый, вкус вяжущий, чуть горьковатый.

Действующий комплекс

До 10% катехинов, антоциан, 0,2% эфирного масла, флавоновые гликозиды: гиперозид (диуретическое действие), кверцетин, рутин и до 10% гиперацинов красного цвета. Эти производные антрацена обуславливают фотосенсибилизирующий эффект зверобоя.

Действие и применение

За счет флавоноидов зверобой оказывает спазмолитическое и желчегонное действие и показан при дискинезии желчных путей, застое желчи в желчном пузыре, холециститах, в начальной стадии желчнокаменной болезни, при колитах. Отвар зверобоя (10,0:200) пьют по 1/2 стакана 3 раза в день после еды при бессоннице, невралгии, при депрессивных состояниях как средство, укрепляющее нервную систему, а также при простуде. Наружно отвар зверобоя применяют при лишаях и угрях, для полоскания рта при воспалении десен и слизистой.

Очищенный ацетоновый экстракт из травы зверобоя — препарат новоиманин — действует на грамположительные микроорганизмы, в том числе на стафилококки,

и применяется для лечения инфицированных ран, абсцессов, трофических язв, гайморитов, ожогов.

Для лечения ожогов особенно эффективно зверобойное масло, помогающее даже при поражении большой поверхности тела и почти не оставляющее рубцов. Его готовят из 1 части цветков зверобоя и 2 частей подсолнечного или льняного масла, настаивают в течение 2...3 недель. Кроме того, зверобойное масло применяют для лечения язвенной болезни желудка и при сильных ушибах груди и спины.

Фотосенсибилизирующий эффект зверобоя, неоднократно наблюдаемый на животных, доказан и для человека. Во избежание аллергической реакции на ультрафиолетовые лучи после приема лекарств из зверобоя не рекомендуют быть на солнце.

ЗЕМЛЯНИКА ЛЕСНАЯ

FRAGARIA VESCA L.

сем. розоцветные

Название, распространение

Название «земляника» — от слова «земля»: ягоды этого растения часто свисают почти до самой земли. Латинское название связано с глаголом «благоухать»: ягоды земляники считают самыми ароматными и вкусными из дикорастущих; видовое — от латинского «питаться».

Растет земляника на полянах, вырубках, среди кустарников, на изреженных участках леса, опушках, у обочин дорог.

Описание растения

Многолетнее травянистое растение с тонкими, ползучими, укореняющимися побегами (усами). Цветоносы высотой до 30 см, покрыты волосками. Прикорневые листья собраны в розетку, они тройчатые, по краю зубчато-пильчатые, сверху темно-зеленые с редкими волосками, снизу серовато-зеленые, по жилкам опушенные, с длинными черешками. Цветки пятичленные, белые, расположены на верхушке цветоноса. Цветет с мая до июля. После цветения цветоложе разрастается в ложный мясистый плод красного цвета с многочисленными мелкими семенами.

Широко распространенный культурный вид — земляника садовая была завезена в Россию в середине XVII ве-

ка при царе Алексее Михайловиче, отце Петра I. Это была виргинская земляника родом из Северной Америки — крупноплодная, с красными ягодами. Ее неправильно называют клубникой. Клубника же растет в диком виде по всей Европе, но у нас встречается гораздо реже, чем земляника лесная. Это двудомное растение, со светло-зелеными листьями, продолговато-коническими пресно-сладкими плодами. Листья, цветы и плоды клубники в 1,5...2 раза крупнее, чем у земляники лесной. В лекарственных целях ее используют наряду с последней.

Описание сырья

Заготавливают листья и плоды земляники. Листья собирают во время цветения и плодоношения. Высушенные листья очень хрупкие, со слабым приятным запахом и горьковатым вкусом.

Плоды собирают спелыми, лучше в утренние часы, сушат в сушилках или печах при температуре 30 °, с постепенным повышением до 50 °. Окраска плодов при сушке должна сохраняться. Вкус их кисловато-горький, без запаха.

Свежие плоды обладают более ценными лечебными свойствами, чем высушенные. Чтобы удлинить сохранность свежих плодов, их охлаждают или консервируют. Снижение температуры ягод на 8...10 ° сразу после сбора увеличивает срок их хранения в два раза.

Простой способ консервирования — хранение ягод в меде: свежесобранную землянику заливают медом и закрывают крышками (без нагревания). Хранят в прохладном месте.

Перебранные вымытые ягоды, залитые кипящей водой, консервируют в банках пастеризацией в кипящей водяной бане (литровые банки — 10...15 минут) и закатывают.

Действующие вещества

Листья содержат дубильные вещества, немного эфирного масла, флавоноиды кверцетин, кверцитрин, кемпферол, лейкоантоцианы, витамины С, Р и др.

В плодах — сахара, немного дубильных веществ, органические кислоты, витамины С, Р, соли железа, калия, кальция, фосфора.

Действие и применение

В научной медицине землянику практически не используют.

В народной медицине настой листьев (10,0:200) рекомендуют при гастрите, воспалении тонкого кишечника, желчнокаменной и почечнокаменной болезни как средство, нормализующее работу органов пищеварения. Настой листьев замедляет ритм и усиливает сокращение сердечной мышцы, расширяет кровеносные сосуды. Показан при нарушении обмена веществ, склеротическом поражении сосудов и гипертонической болезни.

Пользуется популярностью земляничный чай, который готовят из листьев и небольшой добавки цветов земляники. Землянику часто вводят в рецепты сборных чаев.

Свежие ягоды — ценный диетический продукт при подагре, камнях в желчном пузыре и почках, при склерозе и других заболеваниях. В этих же целях используют и высушенные плоды (1 ст. л. на 1 стакан кипятка, пьют по 1/2 стакана 3—4 раза в день). Мякотью свежих плодов лечат экземы. В косметике ее используют для масок при сухой и нормальной коже.

У некоторых людей земляника вызывает аллергическую реакцию — зуд, сыпь на теле и др. Тогда рекомендуют употреблять землянику обязательно с молоком или сметаной после еды. Для разнообразия таких блюд приводим несколько рецептов.

Суп из земляники: овсяные хлопья (2 стакана) варят до готовности, добавляют стакан земляники и по вкусу сахарного песка, перемешивают, подают через 5...10 минут (горячим).

Коктейль землянично-молочный: смешивают 3 ст. л. ягод земляники, 1/4 л молока, 2 ч. л. сахара, добавляют небольшие кубики льда.

КАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ

VIBURNUM OPULUS L.

сем. жимолостные

Название, распространение

Название «калина» связано с древним «кал» — «грязь, лужа» (растение любит влагу). Более красивое и распространенное объяснение названия — от глагола «калить»: плоды кустарника ярко-красные, будто каленые. Калина считалась на Руси символом любви и красоты. Латинское название переводится как «дерево с гибкими ветвями, похожее на клен»: из молодых гибких ветвей калины можно плести корзины; листья калины похожи на листья клена.

Растет калина на влажных почвах в смешанных и лиственных лесах, на вырубках, по берегам рек среди кустарников. Культивируется как декоративное растение в парках, зеленых зонах, на дачных участках.

Встречается главным образом в средней полосе европейской части СССР. Заготовки сырья в Псковской области можно вести в Великолукском, Локнянском, Новоржевском, Опочецком, Порховском, Усвятском районах, в окрестностях поселка Кунья.

Описание растения

Кустарник высотой 3...4 м с серыми, позднее буреющими или краснеющими ветвями. Листья супротивные, черешковые, ярко-зеленые, к осени краснеющие, трех-, иногда пятилопастные, крупнозубчатые, сверху голые, снизу слабоопушенные. Цветки трубчатые, пятичленные, с белыми лепестками, собраны в зонтиковидное соцветие. Краевые цветки соцветия бесплодные, значительно крупнее внутренних двуполых. Цветет в мае — июне. Плод — ярко-красная шаровидная или яйцевидная костянка с одним плоским семенем, горького вкуса, с неприятным запахом.

Описание сырья

В научной медицине применяют кору калины. Ее собирают с молодых ветвей и стволов в период интенсивного сокодвижения. Высушенная кора — куски длиной до 20 см, толщиной 2 мм — с внешней стороны буровато-серая или зеленоватая с мелкими чечевичками, с внутренней — буровато-желтая с мелкими красноватыми пятнами и полосками. Запах слабый, своеобразный, вкус горьковатый, вяжущий.

В народной медицине широко используют плоды калины.

Действующие вещества

Кора содержит горький гликозид вибурнин, эфироподобные смолистые вещества, дающие при гидролизе предельные и непредельные карбоновые кислоты с числом углеродных атомов 1...6 и 17, в том числе валериановую и изовалериановую, дубильные вещества, фитостерины. В плодах найдены до 30% сахаров, дубильные вещества, органические кислоты, витамин С. Химический состав плодов изучен слабо.

Действие и применение

Кора оказывает кровоостанавливающее действие, усиливает тонус мускулатуры матки. Экстракт (1:10, на 50%-ном спирте) и отвар коры (10,0 : 200,0) применяют при маточных кровотечениях, болезненных и обильных менструациях, при геморрое.

Валериановая и изовалериановая кислоты оказывают спазмолитическое и успокаивающее действие. Отсюда — применение коры при неврастении, бессоннице, эпилепсии.

Внутрь назначают по 1 ст. л. отвара коры или по 20...30 капель экстракта 3 раза в день. В народной медицине отвар коры или цветков калины используют также наружно при диатезах и других кожных заболеваниях.

Из коры калины готовят гомеопатическое лекарственное средство.

Плоды усиливают сокращение сердца, понижают кровяное давление, улучшают работу кишечника, усиливают мочеотделение. Они показаны при отеках сердечного и почечного происхождения, при гипертонической болезни.

В народной медицине настой или отвар ягод пьют при язвенной болезни желудка и кишечника, при кашле. Сгущенный отвар применяют для предупреждения беременности. Сок из плодов калины, смешанный с патокой, — старое народное средство для лечения рака грудной железы. Плоды калины, отдельно или с медом, с сахаром или настоянные в течение нескольких часов с медом, — распространенное народное средство от кашля, от простуды.

Наружно калиновый сок применяют при лишаях, в косметических целях — для удаления веснушек, прыщей.

Калиновый сок, полученный от промытых и перебранных ягод, например с помощью соковыжималки, сохраняется в холодильнике без сахара и пастеризации в течение нескольких месяцев. При варке ягод или сока калины их горький вкус пропадает.

КЛЮКВА ЧЕТЫРЕХЛЕПЕСТНАЯ (БОЛОТНАЯ)

OXYCOCCUS QUADRIPETALIS Gilib.

сем. брусничные

Название, распространение

Царицей болот, северным лимоном называют эту ягоду. Родовое название клюквы греческого происхождения: от «кислый» и «ягода шаровидной формы».

Растет клюква на верховых сфагновых болотах. Встречается по всей Псковской области, подлежит охране. Клюквенник псковских болот родит ежегодно около 9 тысяч тонн ягод, собирают примерно 1/20 часть этого богатства. В конце 70-х годов в Порховском районе заложена культурная плантация клюквы.

Описание растения

Мелкий кустарничек с тонкими стелющимися стеблями. Листья зимующие, очередные, яйцевидные, на верхушке заостренные, короткочерешковые, сверху темно-зеленые, блестящие, с подвернутыми краями. Цветки поникшие, на длинных цветоножках, по 1...4 на концах ветвей, с розовыми четырехлепестными венчиками. Цветет в мае — июне. Плод — ягода диаметром до 1,5 см у дикорастущих и более 2 см у культурных растений.

Описание сырья

Собирают плоды клюквы. Заготавливают их всю осень до снега и ранней весной. Плоды шаровидной или грушевидной формы, темно-красного цвета, без запаха, кислого вкуса. Вкус ягод с болота лучше, чем в культуре. Ягоды используют свежими.

При температуре 4...5 °С ягоды клюквы хорошо сохраняются в течение двух-трех месяцев. Залитые охлажденной кипяченой водой, они сохраняются в тех же условиях в два раза дольше. При более низкой температуре ягоды замерзают, после оттаивания они требуют быстрой переработки. Такие ягоды отжимают на соковыжималке и смешивают сок с сахарным песком (1:1). Получается вкусная желеобразная масса, которая долго хранится как в холодильнике, так и при комнатной температуре.

Активный комплекс

До 5% органических кислот — хинная, лимонная, яблочная, гликолевая, щавелевая, придающие ягоде кислый вкус; бензойная кислота, предотвращающая порчу ягод при хранении; хлорогеновая, урсоловая кислоты, обладающие противовоспалительным действием; витамины С, В₂, Р, каротин, эфирное масло, до 5% тритерпеноидов, 3...7% сахаров (в основном глюкоза и фруктоза), до 1% пектиновых веществ, в кожице — тритерпеновые соединения и воски.

Ягоды с болота содержат больше пектиновых ве-

ществ, но меньше витамина С и свободных органических кислот, чем ягоды в культуре.

Клюква считается самой кислой ягодой (из-за высокого содержания органических кислот).

Действие и применение

Клюква усиливает секрецию желудка и поджелудочной железы, оказывает потогонное, диуретическое и противовоспалительное действие, бактерицидное в отношении стафилококка, стрептококка, кишечной палочки. Ягоды клюквы применяют при лечении гастритов с пониженной кислотностью, воспалений поджелудочной железы, в комплексном лечении пиелонефритов, при кашле, простудных заболеваниях.

Клюква противопоказана при острых воспалительных процессах в желудке и кишечнике.

КРАПИВА ДВУДОМНАЯ

URTICA DIOICA L.

сем. крапивные

Название, распространение

Родовое название крапивы происходит от латинских слов «жечь» и «двудомный». Русское название связано с глаголом «кропить» и существительным «окроп» — «кипяток»: при применении растения в пищу или на корм скоту ее предварительно обваривают кипятком.

Растет крапива в лиственных лесах, зарослях кустарников, по берегам водоемов, возле жилья, на сорных местах, вдоль дорог. Предпочитает богатые нитратами почвы. Встречается повсеместно на всей территории нашей страны, во всех районах Псковской области. Особенно много крапивы в Великолукском, Пыталовском, Порховском, Новоржевском районах.

Описание растения

Многолетнее двудомное растение высотой до 1 м. Стебель четырехгранный, с прочными длинными лубяными волокнами. Листья супротивные, с прилистниками, продолговато-яйцевидные, черешковые. По краю листа имеется обычно 15...26 пар зубцов. Характерный признак многих представителей крапивы двудомной — наличие жгучих и простых волосков на листовой пластине и стебле.

Крапива — ветроопыляемое растение. В отличие от ярких, крупных цветов растений, опыляемых насекомыми, цветки крапивы мелкие, четырехчленные, однополые, зеленого цвета, собраны в свисающие кисти. Цветет с конца мая до осени. Плод — орешек с одним семенем.

Крапива двудомная — очень полиморфный вид.

Описание сырья

Собирают листья крапивы в период цветения. Листья обрывают руками (работают в перчатках) или растения скашивают целиком, высушивают, затем листья обдирают.

Высушенные листья темно-зеленые, сильно сморщенные. На поверхности листовой пластинки даже без лупы можно различить крупные жгучие волоски и много коротких простых волосков. Запах отсутствует, вкус немного горький.

В Германии в качестве сырья используют траву крапивы (со стеблями).

Действующий комплекс

Витамины С, К, каротиноиды, до 5% хлорофилла; муравьиная, уксусная и кремниевая кислоты, гистамин, серотонин; глюकोкинин, способный понижать уровень сахара в крови; смолоподобное вещество. В золе крапивы до 6% оксида железа.

Жгучесть крапиве придает муравьиная кислота, содержащаяся в клеточном соке волосков.

В семенах 30—33% зелено-желтого масла, содержащего хлорофилл и токоферолы.

Действие и применение

Нормализует обмен веществ, оказывает противовоспалительное, кровоостанавливающее, мочегонное действие, повышает тонус мускулатуры матки и кишечника. В виде настоев (2 ст. л. заварить 2 стаканами кипятка, кипятить 5 минут, выпивать в течение дня) и экстрактов, сока из свежих листьев (по 1 ст. л. 3 раза в день 4—6 недель) препараты крапивы применяют при маточных (особенно в послеродовой период), геморроидальных и других кровотечениях, при железодефицитной анемии; как хорошее витаминное средство (лучше использовать свежие листья), как вспомогательное средство при лечении сахарного диабета, как отвлекающее при ревматизме.

Широко известна крапива как ранозаживляющее средство. К ранам прикладывают свежие листья или порошок сухих листьев крапивы. За счет хлорофилла и витаминов быстрее происходит грануляция и эпителизация пораженных тканей. Кроме того, препараты крапивы показаны при экземе, фурункулах, трофических язвах, себорейных дерматитах.

Крапива укрепляет корни волос, предохраняет их от выпадения, устраняет неприятный запах пота и хороша для ополаскивания волос и тела (готовят настой листьев).

Ф. Грандель доказал тонизирующее и стимулирующее действие семян крапивы (за счет токоферолов и хлорофилла) и дает показания их применению при слабости различного происхождения и как растительного герматрического средства.

Полезны и вкусны щи из крапивы. Листья крапивы заливают водой, доводят до кипения и кипятят 5 минут, затем откидывают на дуршлаг и после стекания жидкости запускают в мясной бульон. Туда же добавляют зажарку из лука, моркови и варят 10...15 минут. В готовые щи кладут яйцо, зелень петрушки и укропа, подают с отварным картофелем.

КРУШИНА ОЛЬХОВИДНАЯ (КРУШИНА ЛОМКАЯ) FRANGULA ALNUS Mill. (RHAMNUS FRANGULA L.) сем. крушиновые

Название, распространение

Научное название растения происходит от греческого «колючий куст» (по родственному кустарнику жостеру) и латинского «ломать»: у крушины ломкая древесина (сравните с русским названием «крушина» — от «крух», «крушить»). Видовое — ольховидная — указывает на схожесть формы листьев крушины и ольхи.

Растет крушина во влажных лесах, среди кустарников, на высоких речных берегах, по краю болот. Рассеянно встречается во всех районах Псковской области.

Описание растения

Кустарник высотой 1...4 м, реже дерево с тонкими неколючими ветвями. Листья очередные, обратнойцевидные, черешковые, плотные, сверху блестящие, с цельным или чуть волнистым краем, с 7...9 парами дугообразно

расположенных жилок. Из пазух листьев в мае — июне появляются невзрачные зеленоватые цветки. В августе развиваются сначала зеленые, потом красные и, наконец, черные плоды — ягоды с двумя косточками.

Описание сырья

Заготавливают кору крушины ломкой с молодых стволов и ветвей весной, в период сокодвижения. Свежая кора от красно- до серо-коричневого цвета, толщиной до 4 мм. Наружная поверхность с беловатыми чечевичками, изнутри желтовато-коричневатая, до красно-коричневой. Для медицинского применения пригодна кора, высушенная на воздухе или в печи, затем в течение двух часов при 100 °С и после этого пролежавшая не менее года. Свежая и только что высушенная кора сильно раздражает желудочно-кишечный тракт (вплоть до возникновения гастрита) и запрещена к применению.

Готовое сырье — куски коры, немного скрученные, легко ломающиеся, с внутренней стороны волокнистые. При соскабливании наружного пробкового слоя обнаруживается пробка красного цвета, какой нет у других видов коры, похожих на крушину. При смачивании внутренней поверхности коры раствором щелочи или аммиака она становится темно-красной. Запах слабый, вкус немного горьковатый, вяжущий. При жевании коры слюна окрашивается в желтый цвет.

В Польше используют и плоды крушины, хотя значительно реже, чем кору. Плоды содержат те же активные вещества, что и кора, и обладают даже более сильным слабительным действием.

Действующий комплекс

6...8% свободных и связанных (в гликозиды) производных антрахинона, антранола и антрона: гликофрангулины А и В, хризофанол, франгулины А и В. Раздражающее действие свежей коры связано с антроновым гликозидом франгулярозидом, очень сильным слабительным. При хранении, под действием водяного пара или температуры он окисляется в антрагликозид, действующий мягче.

Действие и применение

Кора крушины оказывает слабительное, дезинфицирующее и желчегонное действие. Как средство, очищающее кишечник, отвар коры (20,0:200, кипятят 15—20

минут) применяют при хронических запорах, метеоризме. Пьют по 1...3 ст. л. на ночь, при привыкании (в результате длительного употребления) дозы увеличивают. Слабительное действие коры крушины наступает через 10...12 часов. При передозировке могут быть боли в животе, ощущение тяжести.

Крушина относится к группе мягкодействующих слабительных, подобных алоэ, корню ревеня, листьям и плодам сенны.

В народной медицине отвар коры и настойку плодов применяют внутрь при дизентерии, маточных кровотечениях и климактерических расстройствах, наружно — при кожных сыпях, чесотке.

ЛАНДЫШ МАЙСКИЙ **CONVALLARIA MAJALIS L.** сем. лилейные (растение ядовито)

Название, распространение

Родовое название растения происходит от греческих слов «долина», «лилия» и «майский», т. е. «долина лилий, цветущая в мае». Интересно название семейства — лилейные (от лилии). По кельтски «ли-ли» — «белый-белый».

Растет ландыш в лесах и среди кустарников на территории всей Псковской области. Подлежит охране, занесен в Красную книгу СССР.

Описание растения

Многолетнее травянистое растение с 4...5-летним циклом развития. На длинном ползучем корневище ежегодно образуется почка, из которой вырастает подземный побег. На следующий год он дает надземный стебель — обычно без цветов, с одними листьями. Спустя 2...3 года на этом стебле формируется цветочная почка, развивающаяся в цветочную кисть. Затем вновь наступает длительный перерыв в цветении.

Листья ландыша прикорневые, черешковые, с дуго-нервным жилкованием. Цветочная кисть односторонняя. На длинных поникших цветоносах — белые колокольчатые цветы с очень приятным запахом. Цветет в мае — июне в течение 2...4 недель. Плод — красная ягода с 2...6 мелкими семенами.

Описание сырья

Собирают соцветия ландыша вместе с листьями в начале цветения. Цветы считаются более сильнодействующими, чем листья. Сушат в тени на воздухе или в хорошо проветриваемом помещении.

Высушенные цветки имеют светло-желтую окраску, без запаха. Листья зеленые, с желтоватыми черешками, горького вкуса. Сырье быстро теряет активные вещества, цветы имеют срок годности один год, трава — два года.

Действующий комплекс

0,2...0,6% сердечных гликозидов, их около 30. Основные: конваллятоксин (на его долю приходится 40% суммы гликозидов), конваллозид, конваллятоксон.

Свежие цветы ландыша выделяют фитонциды.

Действие и применение

Сердечные гликозиды ландыша характеризуются высокой биологической активностью, быстрым действием, малым накоплением в организме. По действию сходны со строфантином.

Галеновые препараты ландыша (настойка и экстракт) применяют при сердечной недостаточности, во время приступов пароксизмальной тахикардии, при неврозах сердца, недостаточности кровообращения (по 15 капель 2—3 раза в день). Принимают только под контролем врача.

При передозировке препаратов ландыша наблюдаются сонливость, тошнота, головокружение, шум в ушах, общий упадок сил, судороги, боли в животе. Отравления бывают и у детей, когда они жуют листья, стебли или ягоды ландыша. Ядовита и может вызвать отравления даже вода, в которой стоят букетики этого растения.

ЛАПЧАТКА ПРЯМОСТОЯЧАЯ (КАЛГАН)

POTENTILLA ERECTA (L.) Hampe (P. TORMENTILLA)
сем. розоцветные

Название, распространение

Научное название растения является уменьшительным от «сила»: растение маленькое, но сильнодействующее. Видовое — «прямостоячее» и «сильная боль» — из-за кишечных колик, от которых применялась лапчатка.

Растет на полянах, влажных лугах, в светлых лиственных и смешанных лесах, возле дорог. Обычное растение европейской части СССР. Часто встречается по всей Псковской области.

Описание растения

Многолетнее травянистое растение с толстым коротким деревянистым корневищем. Стебли прямостоячие или приподнимающиеся, высотой до 30 см, вверху ветвистые. Прикорневые листья длинночерешковые, 3...5-пальчатосложные, отмирающие ко времени цветения. Стеблевые листья сидячие, больше прикорневых, клиновидно-продолговатые, с двумя крупными прилистниками. Стебли, листовые черешки и цветоножки коротковолосистые. Цветки одиночные, четырехчленные, желтого цвета. Цветет все лето. Плод сборный, плодики орешковидные.

Описание сырья

Осенью или ранней весной заготавливают корневище лапчатки, без корней. Готовое сырье — небольшие изогнутые или прямые, очень твердые и тяжелые куски корневища, темно-бурого цвета снаружи и на изломе. Запаха нет, вкус терпкий, сильновяжущий.

Действующий комплекс

14...31% дубильных веществ смешанной группы, в основном конденсированные таниды, эллаговая кислота, смолы, камедь и др.

Действие и применение

За счет дубильных веществ корневище лапчатки оказывает вяжущее и кровоостанавливающее действие. Отвары измельченных корневищ (1 ст. л. на 200 мл воды) пьют по 1—2 ст. л. 3 раза в день при желудочно-кишечных расстройствах (гастроэнтероколитах, хронических поносах), при желудочных и кишечных кровотечениях. Наружно — при воспалительных процессах в ротовой полости (гингивитах, стоматитах), в виде примочек на ожоги, экземы, чирьи.

При трещинах на коже рук, ног, на губах — к ним прикладывают мазь, приготовленную из мелконарезанных сухих или свежих корней лапчатки, сваренных в течение 5 минут в сливочном масле (5,0:200). Масло процеживают и используют как мазь, кусочки корней отбрасывают.

ЛИПА СЕРДЦЕВИДНАЯ, ИЛИ МЕЛКОЛИСТНАЯ TILIA CORDATA Mill.

ЛИПА КРУПНОЛИСТНАЯ TILIA PLATYPHYLLOS Scop.

сем. липовые

Название, распространение

Научное название растения происходит от греческого «крыло» (у цветonoсов липы крыловидные прицветники), латинского «сердцевидный» (по форме листьев), греческого «широкий лист».

Русское название липы связывают с липким соком этого дерева.

Липа сердцевидная растет обычно небольшими группами или одиночными экземплярами, редко — как лесообразующая порода вместе с елью и осиной. Дикорастущие экземпляры ее чаще встречаются на юге и западе Псковской области; на севере области распространена в культурных посадках. Липа крупнолистная — культурное растение садов и парков.

Описание растения

Липа сердцевидная — дерево высотой до 25 м, с темной в трещинах корой и желтовато-бурыми или зеленовато-бурыми молодыми ветвями. Крона густая, высоко расположенная. Листья сердцевидные, до 10 см длиной, с пильчатым краем, с желтоватыми волосками в углах жилок. Желто-белые душистые цветки собраны по 5...12 в соцветия и имеют бледно-зеленый кожистый прицветник. Цветет в июле. Этот месяц раньше даже называли липнем. Одно дерево липы дает около 40 г пыльцы. Плод — густоопушенный тонкостенный кожистый орешек. Липа сердцевидная живет в среднем до 150 лет. Вместе с тем в Невельском районе Псковской области, недалеко от поселка Фенево, растет липа сердцевидная в возрасте 500 лет.

Липа крупнолистная достигает в высоту 40 м. Имеет более крупные, с обеих сторон зеленые, мягкие листья. В соцветии 3...7 цветков, зацветает на две недели раньше липы мелколистной. Доживает до тысячелетнего возраста.

Липа — отличный медонос. С одного цветка липы пчела добывает до 7 мг нектара. Липовый мед считается самым лучшим медом.

Древесина липы легко обрабатывается, полируется и в больших количествах идет на изготовление бочек, предметов домашнего обихода, домостроения. В прежние времена из нее вырезали самодельные печати вместо государственных — отсюда выражение «липа», т. е. подделка, фальшивка.

Из луба коры липы плели лапти. На их изготовление в России ежегодно расходовали 1,5 миллиарда липок.

Описание сырья

Собирают цветы обоих видов липы. Всушенное сырье состоит преимущественно из соцветий, цветков и частей прилистников. Цветы сильно сморщенные, желто-коричневые. Имеют пять лепестков, пять чашелистников. Прилистник желто-зеленый или светло-зеленый. Запах ароматный, вкус сладковатый, слабовязкий и слизистый.

Действующий комплекс

0,04...0,1% эфирного масла, содержащего фарнезол, проантоцианидин; около 1% флавоноидов (кемпферол, кверцетин), флавоновый гликозид гесперидин; дубильные вещества, слизи; органические кислоты — кофейная, хлорогеновая и п-кумаровая.

Действие и применение

Цветы липы оказывают диуретическое, потогонное, желчегонное, а также седативное действие. Горячие настои и отвары цветков (1 ст. л. на стакан кипятка) широко применяют по 2...3 стакана на ночь при простудных заболеваниях; как успокаивающее средство — при невралгиях, как спазмолитическое средство при болях в желудке, кишечнике, желчных путях. В виде припарок и примочек цветы липы употребляют при ревматических и подагрических болях в суставах, воспалении геморроидальных узлов.

Отвар неизмельченных цветков при кипячении в течение 30 минут, помимо противовоспалительного и жаропонижающего действия, повышает работоспособность, обладает выраженным противоаллергическим и противовоспалительным действием.

В косметике отвар липового цвета рекомендуют для умывания лица. В отвар можно добавить мед (на 1/2 стакана отвара несколько капель меда). Такая процедура очищает и смягчает кожу. Настойка липового цвета входит в состав туалетных вод и кремов.

Мытье головы отваром цветков липы укрепляет корни волос.

ЛОПУХ БОЛЬШОЙ (РЕПЕЙ, РЕПЕЙНИК) ARCTIUM LAPPA L.

ЛОПУХ ПАУТИНИСТЫЙ ARCTIUM TOMENTOSUM Mill.

сем. сложноцветные

Название, распространение

Лопух — название растения, имеющего широкие листья. В старину лист назывался «лоп» (отсюда — лопата, лапа).

Растет лопух возле жилищ, обочин дорог, у заборов, на пустырях, свалках, в изреженных лесополосах. Лопух паутинистый очень часто встречается зарослями по всей территории Псковской области, лопух большой — довольно редко.

Лопух культивируется как овощное растение во Франции, Бельгии, США, Китае, особенно на больших площадях — в Японии.

Описание растения

Лопух большой — довольно высокое, до 1,5 м, двулетнее травянистое растение. В первый год вырастает прикорневая розетка листьев, на второй год — толстый ребристый стебель, вверху ветвистый. Листья очень крупные, широкояйцевидные, с отчетливой главной жилкой. Красно-лиловые цветки собраны в шаровидные корзинки. Зеленые листочки обертки корзинки имеют загнутые на концах крючки. Цветет в июле — августе. Хороший медонос. Плод — семянка с коротким хохолком. Плоды разносятся на большие расстояния с помощью шерстного покрова животных, за который цепляются крючки корзинок. При этом корзинки сразу целиком и легко отрываются от растения, а после стряхиваются животными на землю, распадаются на отдельные семянки. Такой же принцип — цепляться за ворсистую ткань, а при некотором усилии отцепляться — положен в основу застежек-липучек (синоним — застежка-репей), придуманных швейцарцем Ж. Деместрелем в 1956 г. Лопух паутинистый имеет мягковолосистый стебель, паутинистые обертки корзинок.

Описание сырья

Осенью первого года жизни растения заготавливают корни обоих видов лопуха. Корни первого года сочные, мясистые, второго года — деревянистые, с лечебной целью не применяются. Для лучшей сохранности действующих веществ рекомендуется не мыть корень, а почистить его щеткой и, разрезав вдоль на куски, сушить в печи или духовке. Готовое сырье — куски корней серовато-бурого цвета, изнутри бледно-серого. Вкус сладковато-слизистый, запаха нет. Срок хранения не более года.

А. П. Попов считает применение свежего корня во всех случаях более эффективным, чем высушенного.

В период цветения собирают и листья лопуха.

Химический состав

В корнях до 40% инулина, дубильные и горькие вещества, слизи, 0,1...0,2% эфирного масла, ситостерин и стигмастерин, минеральные соли.

В листьях найдены эфирное масло, витамин С, слизи, дубильные вещества.

Действие и применение

Растение очень популярно в народной медицине как мочегонное, потогонное, противовоспалительное средство. Отвары корня лопуха пьют при подагре (положительный эффект подтвержден клиническими испытаниями), ревматизме, сахарном диабете (по Е. А. Ладыниной и Р. С. Морозовой, 2 ст. л. корней заваривают 1/2 л кипятка — суточная доза). При диабете отвар корней принимают по 1/2 стакана 3 раза в день. Кроме корней рекомендуют сок свежих листьев (по 1 ст. л. 3 раза в день).

Компрессы из свежих листьев делают при подагре, ревматизме, опухлях, болях в суставах, неспецифическом артрите. При этом нижнюю, войлочную сторону листьев лопуха, особенно собранных в мае, слегка смазывают растительным маслом, прикладывают к больному суставу, сверху накладывают компрессную бумагу, вату, плотно прибинтовывают и оставляют на ночь. По мнению В. Световидовой, этот способ не менее эффективен, чем серные ванны. Свежие листья прикладывают к голове при головной боли, к ожогам, ссадинам как ранозаживляющее средство.

Хорошие результаты дает применение мази из листьев лопуха, цветков ромашки, корня копытня, травы иван-чая (по 20 г) на основе отвара сенной трухи, коровьего масла и глицерина для лечения экзем и при других кожных заболеваниях.

А. П. Попов рекомендует при застарелой экземе и рецидивирующем ревматизме принимать внутрь отвар корня лопуха по 1 ст. л. 4 раза в день перед едой с одновременными компрессами на тело от подмышек до шиколотки отвара корней лопуха один раз в сутки. Больного заворачивают в простыню, смоченную отваром корней лопуха (5 ст. л. на ведро воды, доводят до кипения и остужают). Сверху укутывают сухой простыней и толстым одеялом. Время процедуры — 1,5...2 часа. Курс лечения — 2...3 недели.

Отвар корней помогает при себорее, угрях, зуде, фурункулезе, ожогах.

Для улучшения роста волос в кожу головы втирают репейное масло: настой корней лопуха на подсолнечном или оливковом масле (40,0:100,0, настаивают 10 суток и кипятят на медленном огне 15 минут). Голову моют отваром корней лопуха.

В странах, где лопух выращивают в культуре, молодые листья растения используют для салатов; корни варят, пекут, делают котлеты, лепешки, повидло.

МАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ

RUBUS IDAEUS L.

сем. розоцветные

Название, распространение

Научное название — от латинского «красный» — цвет зрелых плодов растения; вторая часть — от горы Ида на о. Крит, где росла малина или похожее растение. Происхождение русского названия неясно: может быть, от латинского «красноватый» или от древнеиндийского «черный» (окраска плодов родственной ежевики).

Растет малина в лесах, среди кустарников, на лесных опушках, вырубках во всех районах Псковщины.

Описание растения

По продолжительности жизни подземных частей растения (5...7 лет) малину относят к кустарникам. Надземные же побеги в первый год жизни тонкие и зеленые, как трава. На второй год побеги делаются деревья-

нистыми, но на третий отмирают, что совсем не свойственно кустарникам.

Листья непарноперистосложные, нижние и средние с 5...7 листочками, верхние — с тремя. Листочки с остро-зубчатым краем, снизу опушенные прилегающими волосками. Невзрачные зеленовато-белые цветки собраны в редкие кистевидные соцветия. Цветки 5-членные, чашелистики длиннее лепестков, после цветения отогнуты вниз. Цветет в июне — июле. Плод — сложная костянка красного цвета.

Описание сырья

В нашей стране лекарственным сырьем являются плоды малины. В Польше наравне с плодами заготавливают листья малины, в Германии — исключительно листья.

Плоды собирают зрелыми, без цветоложа, сушат в печах или сушилках и на открытом воздухе. Высушенные плоды серовато-красноватого цвета, несколько сморщенные, со слабым специфическим малиновым запахом, кисло-сладкого вкуса.

Листья собирают весной. Высушенные листья темно-зеленого, до коричневатого-зеленого цвета, с нижней стороны серебристо-серые, с малозаметными жилками. Запах ароматный, вкус вяжущий, горький.

Действующие вещества

Свежие плоды содержат до 10% сахаров, 0,9...1,9% органических кислот (преимущественно яблочная, а также лимонная, винная, салициловая), 0,1% дубильных и красящих веществ, около 0,02% пуринов, бета-ситостерин, оказывающий противосклеротическое действие, около 5% клетчатки. Из витаминов по сравнению с другими плодами значительные количества никотиновой и фолиевой кислот. Среди микроэлементов — железо, цинк, марганец.

В листьях до 10% дубильных веществ, органические кислоты, смолы, слизи, сахара, значительное количество калия.

Действие и применение

Плоды оказывают потогонное и жаропонижающее действие. Настой или чай (2 ст. л. сухих ягод на стакан кипятка) — излюбленное народное средство при простудных заболеваниях, гриппе, ангине (выпивают 2...3 стакана в течение одного-двух часов).

В косметике свежие плоды используют для масок при сухой и нормальной коже лица.

Вследствие значительного содержания пуринов малину не рекомендуют при подагре и нефритах.

Настой листьев (10,0 : 200) обладает вяжущим действием при воспалении слизистых ротовой полости, желудка, кишечника, при поносах. Его используют для удаления с кожи прыщей, сыпи, угрей.

Вкусовые, диетические и лечебные свойства хорошо сохраняет малина, протертая с сахаром. На 1 кг протертой массы рекомендуют 1,5 кг сахарного песка.

Сок из малины готовят из перебранных, растолченных деревянным или фарфоровым пестиком ягод. Через 1,5...2 часа массу фильтруют через двойной слой марли, в сок добавляют сахарный песок (2 кг на 1 л сока) и лимонную кислоту (4...5 г на 1 л сока), доводят до кипения, снимают пену, разливают в подготовленные банки или бутылки и ставят на хранение (бутылки закрывают пробками и заливают сургучом или парафином).

МАТЬ-И-МАЧЕХА **TISSILAGO FARFARA L.** сем. сложноцветные

Название, распространение

Научное название связано с лечебным противокашлевым действием растения — «кашель» и «выводить, изгонять»; видовое название — от латинских «мука», «несу» — по белым волоскам на нижней поверхности листа. Русское название «мать-и-мачеха» также характеризует листья растения: нижняя опушенная поверхность листа мягкая, нежная — «мать», а верхняя — гладкая, холодная — «мачеха».

Растет мать-и-мачеха на глинистой почве вдоль дорог, по песчаным берегам рек, ручьев, как сорняк на огородах и полях, хорошо растет под кронами плодовых деревьев на садовых участках. Встречается во всех районах Псковской области, особенно много ее в Струго-Красненском и Печорском районах.

Описание растения

Травянистое невысокое многолетнее растение с длинным ветвистым корневищем. Весенний цветоносный стебель толстый и короткий, покрыт чешуеподобными буры-

ми листьями. Цветочные корзинки до 2 см в диаметре, золотисто-желтые. Краевые цветы цветочных корзинок язычковые, внутренние — трубчатые. Цветет с конца марта до начала мая. Вместе с волчегородником мать-и-мачеха относится к самым первым весенним цветам. Плоды — семянки с белыми шелковистыми хохолками.

После плодоношения цветочный стебель отмирает и от корневища вырастают крупные листья с длинными черешками. Они округло-яйцевидные, до 15 см в длину и 10 см в ширину, с широкой выемкой у основания, сверху голые, кожистые, снизу опушенные.

Описание сырья

Заготавливают листья и цветы растения. Листья собирают в июне, когда они небольшие, ярко-зеленые, без ржавых пятен. Высушенные листья без запаха, сохраняют цвет, горького слизистого вкуса.

Высушенные корзинки золотисто-желтого цвета, выглядят лохматыми, растрепанными, имеют ланцетовидные чашелистики и полое голое цветоложе. Запах приятный, вкус слизистый, горьковатый.

Действующий комплекс

Листья содержат следы эфирного масла, слизи, пирролизидиновые алкалоиды, дубильные вещества, горькие гликозиды, сапонины, каротиноиды, соли калия.

В цветах — слизи, небольшие количества дубильных веществ, алкалоиды сенкирин, сенеционин и туссиллагин, тритерпеновый спирт, стероидные соединения.

Действие и применение

Мать-и-мачеха — старинное противокашлевое средство, оказывающее мягчительное, отхаркивающее и противовоспалительное действие. Настой цветков или листьев (3 ст. л. настаивают с 2 стаканами кипятка, принимают в течение дня до еды) показан при бронхитах, ларингитах, трахеитах, бронхиальной астме.

Наружно настой листьев применяют при нарывах, фурункулах, ранах, язвах в виде компрессов, влажных повязок, ванночек.

Хороший эффект оказывает мытье головы отваром листьев мать-и-мачехи при перхоти, кожном зуде и при выпадении волос. Часто в этих случаях мать-и-мачеху комбинируют с листьями крапивы.

По данным болгарских ученых, отвар листьев или размятые листья помогают при воспалении вен ног.

В народной медицине водный отвар растения, часто с медом, пьют при туберкулезе легких; сок свежих листьев закапывают в нос при насморке.

ОКОПНИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ **SYMPHYTUM OFFICINALE L.** **сем. бурачниковые (растение ядовито)**

Название, распространение

Название дано по лечебному применению растения — греческие «сращивать» и «растение»: окопник применяют для сращивания костей, лечения ран. Аналогично происхождение и одного из русских народных названий растения — живокость.

Растет по влажным местам у канав, ручьев, на окраинах болот, на мусорных местах около жилья. Встречается довольно часто по всей Псковской области.

Описание растения

Многолетнее травянистое растение высотой 30...90 см, с толстым вертикальным корнем и многочисленными боковыми корешками. Стебель крепкий, толстый, сильно ветвистый. Листья жесткие, нижние — черешковые, продолговато-ланцетные, верхние — сидячие, ланцетные, длиной до 15 см, шириной до 5 см. Стебель и листья покрыты отстоящими волосками. Соцветия многоцветковые, метельчатые. Цветки пятичленные, с глубоко надрезанной чашечкой, колокольчатым венчиком, в начале цветения пурпурные, фиолетовые, затем синеющие. В конце цветения цветки поникают. Цветет с мая до августа. Плоды — черные блестящие орешки, семена с белыми придатками.

Описание сырья

Осенью заготавливают корни окопника. Снаружи они черно-бурые, внутри белые. Корни используют в свежем виде или сушат. Высушенные корни очень твердые, продольно-морщинистые, без запаха, вкус слизистый, сладковатый.

Химический состав

Ядовитые алкалоиды лазиокарпин, циноглассин, консолидин, сапонины, слизи, дубильные вещества, смолы, следы эфирного масла.

Действие и применение

Корень оказывает противовоспалительное, заживляющее, кровоостанавливающее действие. В научной медицине применяется очень редко. Растение популярно в народной медицине, прежде всего при переломах костей, вывихах, повреждениях надкостницы. Настойка или отвар корней окопника при приеме внутрь способствуют более быстрому восстановлению костной ткани, а одновременные растирания, примочки, компрессы, мази или обкладывание истолченными свежими корнями больного места дают обезболивающий эффект. Аналогично применение при костном туберкулезе, подагре, ревматическом артрите.

Другое применение настоев и отваров окопника — при заболеваниях верхних дыхательных путей, особенно при сухом кашле, туберкулезе легких (противокашлевое средство). При этом в настои и отвары добавляют молоко, мед, яйца, жиры. Иногда окопник употребляют внутрь при гастритах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Наружно окопник применяют для лечения ран, язв, ожогов, нарывов, как полоскание при стоматитах, фарингитах.

Порошок сухих измельченных корней втягивают в ноздри при носовых кровотечениях.

Для приготовления настоя 2 ст. л. измельченных корней заливают стаканом кипятка и оставляют на 6...8 часов. Затем жидкость сливают, корни снова заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 20...30 минут, процеживают и используют обе порции по 1 ст. л. через 2...3 часа.

Отвар кипятят 10 минут из расчета 1—2 ст. л. корней на стакан воды.

Настойку готовят обычно из свежих корней (10 г корней и 50...100 мл водки). Настаивают 7...10 дней. Принимают по 20—40 капель 3—5 раз в день до еды.

При приготовлении мази порошок корня окопника доводят до кипения с серой, канифолью, свиным жиром, после остывания добавляют камфорное масло.

ОЛЬХА КЛЕЙКАЯ, ИЛИ ЧЕРНАЯ ALNUS GLUTINOSA Gaerth.

ОЛЬХА СЕРАЯ ARNUS INCANA Moench. сем. березовые

Название, распространение

Родовое название происходит от кельтских слов «при», «вода», «берег»: растение встречается на берегу, у воды.

Видовые названия «черная», «серая» даны по цвету коры, «клейкая» — по очень липким, клейким молодым листочкам.

Оба вида ольхи растут в сырых местах, по долинам рек, возле ручьев, по вырубкам. Ольха черная образует небольшие черноольшаники, ольха серая встречается единично или группами. Обычные деревья европейской части в том числе и всех районов Псковщины.

Описание растения

Ольха клейкая (черная) — дерево высотой до 20 м с темно-бурой, растрескивающейся с возрастом корой и яйцевидной неширокой кроной. Листья округлые, темно-зеленые, голые, сверху блестящие, молодые листья клейкие. Край листа мелкозубчатый, у основания гладкий. На верхушке листья закругленные или с выемкой. Цветки раздельнополые. Тычиночные цветки в сережках на довольно длинных цветоножках; пестичные образуют короткие шишковидные сережки. Цветет ранней весной, в апреле — мае, до появления листьев. Живет 80...100 лет, отдельные экземпляры — до 300 лет.

Ольха серая имеет блестящую серую кору. Листья серо-зеленые, как и ветви, опушены мягкими волосками. Продолжительность жизни 40...50 лет.

Описание сырья

Ранней весной или зимой собирают соплодия обоих видов ольхи — «шишки», досушивают в помещении. Сырье представляет собой женские одревесневшие разросшиеся сережки длиной 1,5 см, диаметром до 1 см, темно-бурого или почти черного цвета. Вкус слегка вяжущий. Разрешена к применению и кора. Кору собирают ранней весной.

В народной медицине используют также листья ольхи.

Действующий комплекс

В соплодиях 6...30% дубильных веществ, до 4% галловой кислоты, эллаговая кислота, тритерпеноиды, стероиды (ситостерин), флавоноиды.

Кора содержит 5...25% дубильных веществ разных групп, эфирное масло, тритерпеноиды, ситостерин, витамин РР.

В листьях — витамин С, ситостерин, тритерпеноиды, флавоноид гиперозид, смоляные кислоты.

Действие и применение

Лекарственные формы шишек и коры обладают вяжущим, кровоостанавливающим, жаропонижающим и противомикробным действием (в отношении кишечнотифозной группы).

Настой и отвар шишек (1 ст. л. на стакан воды) пьют по 1/4 стакана 3—4 раза в день при энтеритах, энтероколитах, хронических колитах, поносах, дизентерии, при повышенной температуре. Они оказывают положительный эффект при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при ревматическом полиартрите и простудных заболеваниях.

Настой и отвар коры (1—2 ст. л. на стакан воды) показан в тех же случаях по 1 ст. л. 3 раза в день.

Наружно эти лекарственные формы применяют для полоскания горла, полости рта при воспалении десен, при воспалении глаз.

Свежие листья прикладывают к гнойным ранам. Согретыми горячей водой листьями обкладывают больного при простуде, грудь кормящих женщин для усиления отделения молока. Ванны с листьями ольхи помогают снять усталость ног после длительной ходьбы.

Противопоказаний и побочного действия не установлено.

ПЕРВОЦВЕТ ВЕСЕННИЙ (ПЕРВОЦВЕТ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ) PRIMULA VERIS L. (P. OFFICINALIS Jacq.) сем. первоцветные

Название, распространение

С приходом весны это растение цветет одним из первых, отсюда название — первоцвет, или примула (от лат. «первый»). Русское народное название пер-

воцвета «баранчики» характеризует листовую пластинку: она настолько морщинистая, что напоминает баранью шкуру.

Растет на сухих лесных лужайках, опушках, среди кустарников, по склонам у дорог, на берегах рек. В Псковской области чаще встречается в Псковском, Великолукском, Себежском, Печорском и Пушкиногорском районах. Нуждается в охране.

В Великобритании, Польше, Голландии и других европейских странах первоцвет разводят как огородную культуру. Для заготовки лекарственного сырья созданы плантации первоцвета.

Описание растения

Многолетнее травянистое растение высотой до 40 см. Все листья собраны в прикорневую розетку. Они продолговатые или яйцевидные, суженные в крылатый черешок; по краю волнистые, сильно морщинистые, направлены вверх. Со временем листовые пластинки разглаживаются и принимают горизонтальное положение.

Цветочная стрелка заканчивается многоцветковым зонтиком. Чашечка зеленая, двух оттенков, трубчатая, ребристая, пятинадрезная. Венчик желтый, с длинной трубкой и отгибом с пятью яйцевидными долями, слегка выемчатыми на верхушке. У основания лепестков оранжевые пятна. Цветет в апреле — мае. Плод — коробочка. Семена темно-коричневые, мелкие.

Описание сырья

Лекарственным сырьем являются корни и листья.

Листья собирают во время цветения. После сбора быстро сушат на воздухе или в сушилках. Высушенные листья серовато-зеленые, со своеобразным медовым запахом, вкус сладковатый, затем горьковатый, немного жгучий.

Корневище с корнями заготавливают осенью. После сушки они бурые, на изломе желтовато-белые, без запаха, горьковатого вяжущего вкуса.

Действующий комплекс

В листьях до 6% витамина С, до 3 мг% каротина, около 2% сапонинов.

В корневищах до 10% тритерпеновых сапонинов, гликозиды примулаверин и примверин, около 0,1% эфирного масла, витамин С.

Подобный химический состав и у другого вида первоцвета, встречающегося в Псковской области, — первоцвета высокого.

Действие и применение

Первоцвет введен в медицинскую практику из народной медицины в конце XIX века С. П. Боткиным.

Корни и корневища обладают сильным отхаркивающим действием. Отвар их (1 ст. л. на стакан воды) пьют по 1 ст. л. 3—4 раза в день при катарах верхних дыхательных путей, бронхитах, трахеитах, воспалении легких. В Польше его рекомендуют также при головной боли и гриппе.

Листья — ценное витаминное сырье при весенних гиповитаминозах. Из них готовят настой (1 ст. л. на 1 стакан воды, выпивают в течение дня).

Побочного действия и противопоказаний не установлено.

Ввиду сходного химического состава допускается применение других видов первоцвета.

ПИЖМА ОБЫКНОВЕННАЯ TANACETUM VULGARE L.

сем. сложноцветные (растение ядовито)

Название, распространение

Если растереть части свежего растения пижмы, ощущается сильный ароматический камфорный запах. С запахом связано название пижмы — от польского «мускус» (пахучее ароматное вещество). В народе пижму называют еще дикой рябиной — за сходство соцветий и листьев с рябиной. Научное название — от греческого «бессмертие»: высушенные растения долгое время сохраняют окраску цветков.

Растет пижма близ жилья, у дорог, канав, по лесным опушкам, полям — на песчаных и супесчаных почвах. Зарослей не образует, встречается небольшими группами в Бежаницком и Островском районах Псковской области, в окрестностях Пушкинских Гор и Дедовичей; отдельные экземпляры можно встретить по всей Псковской области, реже в восточных районах.

Описание растения

Многолетнее травянистое растение с прямым, вверху ветвистым стеблем высотой 60...120 см. Листья очеред-

ные, перисторассеченные, плотные, темно-зеленые, крупнозубчатые, располагаются в направлении с севера на юг. Цветочные корзинки ярко-желтые, заметные издали, напоминающие плоские пуговички. Соцветие верхушечное, густой щиток. Цветет в июле — августе. Плод — ребристая семянка около 1 мм длиной, серого цвета.

Описание сырья

Собирают цветочные корзинки пижмы в августе, в период полного цветения. Высушенное сырье состоит из цветочных корзинок темно-желтого цвета, с серо-зеленой оберткой. Запах сильный, ароматный, вкус пряный, горький.

Действующий комплекс

В цветах пижмы около 0,3% эфирного масла, содержащего терпеноиды, камфору, борнеол, альфа- и бета-пинен, туйон (ядовит!), туйол, а также флавоноиды, дубильные вещества, кофейная и хлорогеновая кислоты.

Действие и применение

Пижма обладает фитонцидными свойствами в отношении гноеродных и кишечного-тифозных микроорганизмов, круглых глистов (остриц, аскарид). Эффективна как инсектицидное средство для уничтожения мух, тараканов, комаров, клопов, а также вредителей садовых растений — тли, яблоневой плодовой и др.

Отвар (5,0:200, суточная доза) и клизмы (2,0 г экстракта пижмы, 30 г глицерина разбавляют водой до 200 мл) используют как противоглистное средство, а также для лечения поносов различного происхождения.

Пижма обладает также довольно сильным желчегонным и противовоспалительным действием (флавоноиды цветов) при заболеваниях кишечника, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Такое действие оказывают таблетки заводского производства танацехол — новый суммарный препарат флавоноидов цветков пижмы.

В народной медицине Карачаево-Черкесии отвар цветочных корзинок применяют при раке кожи.

В кулинарии пижму издавна используют как пряно-ароматическое растение для ароматизации салатов, ликеров.

Мелко нарезанная пижма предохраняет мясо, яйца и другие продукты от мух.

ПОДОРОЖНИКИ БОЛЬШОЙ, СРЕДНИЙ, ЛАНЦЕТНЫЙ

PLANTAGO MAJOR L., P. MEDIA L.,

P. LANGEOLATA L.

сем. подорожниковые

Название, распространение

Научное название рода происходит от латинских «подошва», «водить, следовать» — по сходству формы листьев некоторых видов подорожника со следами ног. Видовые названия — ланцетный, большой, средний — характеризуют форму листьев.

Растет у дорог, в огородах и садах, на травянистых склонах, по берегам водоемов. Широко распространенное по всей Псковской области растение, часто образует большие заросли.

Описание растения

Указанные виды — многолетние травянистые растения с розетками листьев и безлистными стрелками. Цветы собраны в длинноцилиндрические колосья.

Подорожник ланцетный имеет бороздчатый, ребристый стебель с очень густым яйцевидным колосом длиной около 2,5 см. Черешковые листья коротковолосистые, ланцетовидные, с 3...7 параллельными жилками.

Подорожник большой имеет яйцевидные (длина менее чем в 2 раза превышает ширину), относительно тонкие, голые листовые пластинки с 5...9 жилками, у основания суженные в черешок.

У подорожника среднего цветочные стрелки восходящие, у основания дуговидно изогнутые, черешки листьев короткие — в 3...6 раз короче пластинок. Цветки бледно-розовые.

Цветет подорожник все лето. Семена его созревают в разное время. Попадая на землю, они увлажняются, прилипают к ногам человека, к животным и разносятся так по всему свету.

Описание сырья

Заготавливают листья подорожника во время всего вегетационного периода. Готовое сырье представляет собой зеленые или серовато-зеленые части листьев. Запах сырья слабый, вкус немного горький, вяжущий и содоноватый.

Действующий комплекс

Около 2% гликозида аукубина, обладающего противомикробной активностью, сходный по структуре каталпол, флавоновый гликозид с агликоном апигенином, танины, урсоловая и никотиновая кислоты, немного слизи, витамины С, К.

Действие и применение

Лекарственные формы из листьев всех видов подорожника оказывают отхаркивающее, противомикробное, ранозаживляющее и кровоостанавливающее действие. Настой листьев (1 ст. л. на 1 стакан воды) принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день до еды при кашле для лечения бронхитов, катаров верхних дыхательных путей, плевритов, коклюша, туберкулеза.

Настой и сок из свежих листьев пьют по 1 ст. л. 3 раза в день за 15...20 минут до еды при хронических гастритах с нормальной или пониженной кислотностью желудочного сока, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Широко известны ранозаживляющие свойства листьев подорожника. Еще Абу Али Ибн-Сина писал в «Каноне врачебной науки»: «Листья его... способствуют заживлению застарелых и свежих язв, и при язвах нет ничего лучше этого». Свежие листья, сок и настой наносят на раны, ожоги, сыпи, места укусов насекомых, используют в составе питательных кремов «Аленушка», «Грезы», биологсонов.

Настой подорожника как кровоостанавливающее средство эффективен при носовых, геморроидальных и других кровотечениях, особенно в сочетании с крапивой (поровну).

ПОЛЫНЬ ГОРЬКАЯ

ARTEMISIA ABSINTHIUM L.

сем. сложноцветные

Название, распространение

Название дано растению в честь греческой богини Артемиды, видовое название — от греческих «без» (отрицание), «радость, удовольствие» — «потребляемое без удовольствия» — из-за горького вкуса полыни.

Растет преимущественно на песчаных почвах или с примесью глины, гравия — у жилья, по сорным местам,

вдоль дорог, на полях, реже на лугах и среди кустарников. Широко распространенное растение Европы, Северной Америки, северной части Азии. В Псковской области встречается во всех районах довольно часто.

Описание растения.

Многолетнее травянистое растение высотой до 120 см. Стебель прямой, опушенный волосками, сильно разветвленный у основания. Нижние листья длинночерешковые, триждыперисторассеченные. В верхней части стебля листья короткочерешковые, дваждыперисторассеченные. На самой верхушке листья сидячие, перисторассеченные. Доли листьев цельнокрайние, по форме ланцетовидные.

Листья и стебель серебристо-серые.

Цветки собраны в сложную метелку. Корзинки шаровидные, поникшие, мелкие, светло-желтые. Цветет в июле — августе. Плоды — очень мелкие блестящие светло-коричневые семянки. Одно растение дает больше 10 тысяч семян.

Описание сырья

Заготавливают листья и цветущие верхушки полыни горькой. Высушенное сырье состоит из цельных опушенных листьев или их кусочков, сверху серого, снизу серебристо-серого цвета, серовато-зеленых кусочков стеблей с белой сердцевинкой. Цветочные корзинки желтые, величиной до 4 мм. Запах характерный, ароматный (так называемый полынный), вкус горький, неприятный, долго сохраняющийся во рту.

Действующий комплекс

Горькие вещества: сесквитерпеновый лактон абсинтин и его изомер анабсинтин, в свежем растении — артабсин, относящийся к проазуленам и способный превращаться в хамазулен, флавонол артеметин, фитонциды, витамин С, каротин, до 0,5% эфирного масла, в составе которого альфа- и бета-туйон, туйол, кадинен, бета-фелландрен.

Действие и применение

Отвары и настойки полыни горькой усиливают секрецию желудка и кишечника, возбуждают аппетит, за счет терпеноидных соединений оказывают противоспалительное действие, повышают активность фагоцитов.

Эфирное масло возбуждает центральную нервную систему и работу сердца.

Водный настой (5,0:200) пьют по 1/4 стакана до еды для возбуждения аппетита, при заболеваниях печени и желчного пузыря. При приеме внутрь препаратов полыни нельзя допускать передозировки. Высокие дозы их вызывают головокружение, рвоту, судороги, внутренние кровотечения, усиливают мышечные сокращения. В народной медицине такой эффект используют иногда для ускорения менструаций. Еще одним осложнением при передозировке полыни может быть поражение печени (из-за ядовитых туйона и туйола).

В народной медицине свежие истолченные листья полыни ценят как эффективное болеутоляющее средство при вывихах, растяжениях, сильных ушибах. Соком полыни лечат раны.

Клизмы из отвара чеснока и полыни (1 головка чеснока на 1...1,5 стакана полынного настоя) применяют для изгнания остриц.

В гомеопатии полынь применяют при нервных заболеваниях — хорее, ночном недержании мочи, эпилепсии, а также при простуде, кожных, глазных и желудочно-кишечных заболеваниях.

Полынь угнетает развитие ряда растений (шалфея, фенхеля), оказывает губительное действие на листогрызущих насекомых, блох, клопов.

ПУСТЫРНИК ПЯТИЛОПАСТНЫЙ **LEONURUS QUINQUELOBATUS Gilib.** сем. губоцветные

Название, распространение

Название «пустырник» связано с частым местобитанием растения на пустырях. Научное название происходит от латинского «лев» и греческого «хвост» — «львиный хвост». Хотя сходство растения с хвостом льва весьма сомнительно, название закрепилось. Видовое название «пятилопастный» дано по числу долей листовой пластинки.

Растет на пустырях, вдоль дорог, на огородах, склонах, в оврагах. Распространен почти по всей территории страны, довольно часто встречается в Псковской области. Заготовку сырья можно вести в Великолукском районе, в окрестностях Пскова, по берегам реки Великой.

В последние 20 лет пустырник выращивают на промышленных плантациях.

Описание растения

Многолетнее травянистое растение высотой до 1 м с прямостоячим четырехгранным стеблем, вверху ветвистым, опушенным длинными отстоящими волосками. Листья супротивные, черешковые. Нижние и средние листья трех... пятипальчатораздельные, верхние — трехлопастные или ланцетные, городчато-пильчатые. Цветки мелкие, в супротивных полумутовках. Чашечка трубчатая с 5 колючими шиловидными зубцами, венчик снаружи густоопушенный, двугубый. Верхняя губа розовая (до пурпуровой), нижняя — желтоватая с пурпурными крапинками. Цветет с июля до сентября. Плод состоит из 4 темно-коричневых орешков.

Описание сырья

Заготавливают верхнюю часть растения (длиной до 40 см) в период цветения. Сырье состоит из стеблей (толщиной не более 4 мм), листьев, после сушки остающихся темно-зелеными, зеленых чашечек и розовых венчиков цветков. Запах слабый, вкус горький.

Действующий комплекс

Флавоноидные гликозиды, алкалоид стахидрин, сапонины, немного дубильных веществ (около 2%), следы эфирного масла.

Действие и применение

Препараты пустырника оказывают успокаивающее и гипотензивное действие, улучшают сердечную деятельность. По успокаивающему действию пустырник в 2...4 раза превосходит валериану, а, например, в США и Канаде вытеснил ее.

Настой (2 ч. л. на стакан кипятка) пьют по $\frac{1}{2}$ —1 стакану утром и вечером при повышенной нервной возбудимости, неврастении, сопровождающейся бессонницей, неврозах, на ранних стадиях гипертонической болезни, пороках сердца, кардиосклерозе, при функциональных расстройствах нервной системы в предклимактерическом и климактерическом периоде.

В заводских условиях вырабатывают также настойку и экстракт пустырника.

РОМАШКА АПТЕЧНАЯ
CHAMOMILLA RECUTITA L. (MATRICARIA
RECUTITA L.)

РОМАШКА ПАХУЧАЯ (ДУШИСТАЯ,
РОМАШКОВИДНАЯ)
MATRICARIA MATRICARIOIDES Porter.
сем. сложноцветные

Название, распространение

Корни русского названия «ромашка» уходят в латинское название растения: в русском языке романа («римская») превратилась в романову траву и затем, не без участия слова «румяный», в ромашку (в конце XVIII века).

Научное название — от греческих «низкий, маленький» и «яблоко»: цветочные корзинки растения круглые, как яблоки. Название «матрикария» — от «матка», отсюда и русское народное название — маточница, маточная трава. Видовое — от латинского «обрезанный, срезанный»; матрикариоидес — «ромашковидный».

В Псковской области ромашка аптечная встречается очень редко. Культивируется в ряде районов Белоруссии, Украины, Сибири, во многих странах Европы (Франции, Венгрии, Чехо-Словакии, Румынии, Болгарии). Крупнейшие поставщики ее в мировом масштабе — Аргентина и Египет.

Ромашка пахучая широко распространена по всей области. Это растение пришло в Европу из тихоокеанских штатов Северной Америки и еще в середине прошлого века было диковинкой российских ботанических садов. Удивительно, как быстро ромашка пахучая приспособилась к нашему климату и расселилась на больших территориях. Значительные заготовки ее можно вести в Псковской области в окрестностях Великих Лук, Невеля, Себежа, Пскова, Пустошки, Опочки, Острова, Локни, Гдова.

Описание растения

Ромашка аптечная — травянистое однолетнее растение с ветвистым ребристым стеблем высотой 15...40 см. Листья очередные, дваждыперисторассеченные (на узкие заостренные дольки). Цветочные корзинки находятся на верхушках стеблей. По краю корзинки располагаются язычковые белые цветы, трубчатые цветки в центре желтого цвета. Общее цветоложе продолго-

вато-коническое, сильновыпуклое, внутри полое. Все растение с сильным ароматным запахом. Цветет с мая до осени.

Ромашка пахучая отличается от ромашки аптечной строением цветка; ее желтовато-зеленые корзинки состоят только из трубчатых цветков. Краевые язычковые цветки отсутствуют. Цветоложе также выпуклое и полое внутри.

Описание сырья

Собирают цветочные корзинки обоих видов ромашки в период цветения — с мая по август, в сухую погоду и в те часы, когда белые язычковые цветки ромашки аптечной расположены горизонтально. Сбор ведут вручную или с помощью специальных совков. Цветочные корзинки срывают с остатками стеблей длиной не более 3 см и быстро раскладывают тонким слоем для сушки. При сушке сырье теряет $\frac{4}{5}$ первоначального веса.

Готовое сырье состоит из цветочных корзинок диаметром 5...7 мм с остатками цветоноса длиной до 3 см. Отличительным признаком сырья является полое выпуклое цветоложе. Трубчатые желтые цветки длиной около 2 мм. Запах характерный, ароматный, вкус пряный, горьковатый.

Возможные примеси: пупавка полевая, пупавка собачья, ромашка непахучая — имеют сплошное цветоложе (не полое!).

Действующий комплекс

Около 1% эфирного масла, содержащего 25...40% ненасыщенных циклических сесквитерпеновых спиртов — бизаболол и оксибизабололы А, В и С, а также циклический сесквитерпен хамазулен синего цвета. Хамазулен образуется при отгонке эфирного масла с водой из бесцветного прохамазулена матрицина. Эти соединения, особенно бизаболол, обладают противовоспалительным, антибактериальным и спазмолитическим действием. Кроме того, в эфирном масле ромашки аптечной до 12% терпена фарнезена, гидроксикумарин умбеллиферон и его метиловый эфир, более 20 флавонов и флавонолов, оказывающих спазмолитическое и противовоспалительное действие. Ромашка душистая флавоноидов не содержит.

Наконец, важная составная часть эфирного масла — спиреоалкины и их эфиры, проявляющие сильное спазмо-

литическое, противоотечное и противовоспалительное действие.

Действие и применение

Препараты ромашки аптечной успокаивают нервную систему, оказывают потогонное, противомикробное, фунгистатическое, антиспастическое и ветрогонное действие. Ее применяют при язвенной болезни желудка с сопутствующим гастритом, при колитах, болезненных менструациях, при задержке менструаций (вместе с листьями мяты и корнем валерианы), для улучшения общего состояния больных при заболеваниях верхних дыхательных путей и носоглотки (действие на микробные токсины).

Лечение ромашкой язвенной болезни желудка продолжается от нескольких недель до 2...3 месяцев. 2 ч. л. цветов ромашки заливают чашкой (150 мл) кипятка, настаивают в теплом месте 5...10 минут, выпивают медленно, глотками утром натощак, затем днем между приемами пищи и вечером перед сном (три чашки в день). При острых желудочных и кишечных коликах выпивают 2...3 чашки настоя в течение 30 минут.

Чай с ромашкой, выпитый на ночь, способствует хорошему сну. Он показан также при переутомлении, при приеме слишком больших доз кофе.

3...4 чашки настоя ромашки в день вместе с 1...2 ч. л. молочного сахара (лактозы) или 1 ст. л. 4%-ного раствора молочной кислоты лечит дисбактериоз.

В виде примочек, ванночек, орошений настоем ромашки и другие ее препараты используют при мокнущих экземах, грибковых заболеваниях, зуде заднего прохода, при ранах, угрях, нарывах, особенно при воспалениях, вызванных облучением, при ревматизме и подагре (ванны). В косметике настоем цветков протирают лицо, моют голову при перхоти и себорее, ополаскивают волосы для придания им блеска, мягкости. Ромашку часто вводят в состав кремов, лосьонов, зубных паст.

Ромашка пахучая разрешена для наружного применения.

РЯБИНА ОБЫКНОВЕННАЯ

SORBUS AUCUPARIA L.

сем. розоцветные

Название, распространение

Научное название — от кельтского «терпкий» (по вкусу ягод); видовое — от латинского «ловить птиц»; ягоды рябины — хорошая приманка для ловли птиц. Русское «рябина» происходит от однокоренных «рябой, рябь».

Растет в подлеске смешанных и хвойных лесов, по лесным полянам, на просеках, опушках, среди кустарников. Встречается во всех районах Псковской области, особенно часто в Псковском, Дновском, Опочецком и Невельском.

Как декоративное растение, устойчивое к пыли, дыму, газам, используется для озеленения городов, выращивается в парках и садах.

Описание растения

Дерево высотой до 15 м с гладкой серой корой и яйцевидной или округлой кроной. Листья непарно-перистые, из 9...17 ланцетовидных листочков, сверху темно-зеленые, снизу серо-зеленые, более или менее волосистые, по краю пильчатые. Белые пахучие цветки собраны в густой щиток. Чашелистики треугольные, лепестки округлые, длиной около 5 мм, тычинок 20. Цветет в июне.

Плоды шарообразные, ярко-красные или оранжевые, длиной около 1 см и весом 0,3...0,5 г, с тремя продолговатыми семенами. Больше всего плодов дают деревья в возрасте 20...30 лет. Хороший урожай рябины считают приметой холодной зимы.

Продолжительность жизни рябины в средней полосе — 50...60 лет.

Описание сырья

Заготавливают плоды рябины. Максимальные количества витаминов в плодах отмечают в конце сентября — начале октября. Свежие плоды при температуре 10 °С могут храниться в течение двух месяцев, в полиэтиленовых пакетах при той же температуре — в два раза дольше. Хорошо сохраняются полезные вещества при замораживании плодов. При необходимости сушат плоды в печах и при температуре около 60 °С. Высушен-

ное сырье состоит из красно-оранжевых плодов со слабым характерным запахом и горьковато-кислым вкусом.

Действующий комплекс

Витамин С, каротиноиды, витамин Р, рибофлавин, сорбит, сахара, пектиновые и дубильные вещества. Такой комплекс по своей ценности не уступает плодам облепихи и шиповника. По содержанию витамина С плоды рябины приближаются к черной смородине, причем в желто-оранжевых плодах витамина С в 1,2...2 раза больше, чем в ярко-красных, но каротиноидов соответственно на 20...30% меньше. Ароматный запах придает цветам и плодам триметиламин.

Листья рябины выделяют фитонциды, а витамина С в них в 1,5 раза больше, чем в плодах.

Действие и применение

Плоды рябины — ценное поливитаминное сырье — источник каротиноидов и витамина С. Плоды оказывают также диуретическое и желчегонное действие и показаны при почечнокаменной болезни, катарах кишечника, при пониженной кислотности желудочного сока.

Как витаминное сырье и при пониженной кислотности желудочного сока хорошо действует сок рябины (свежевыжатый или пастеризованный). Сок готовят на соковарке или варкой плодов в воде (1:1) до размягчения. Затем массу протирают через сито, отжимают сок и пастеризуют в стеклянных банках или бутылках. Тепловая обработка снижает содержание витамина С в 3—4 раза. Сок принимают по 1 ст. л. 3—4 раза в день как источник витаминов и по 1 ч. л. за 20...30 минут до еды при пониженной кислотности желудочного сока.

Подобно масляному извлечению из шиповника и облепихи, можно приготовить масляный экстракт каротиноидов рябины: свежие плоды рябины измельчают, отжимают сок, жом дважды промывают водой и сушат. Сухую мякоть околоплодника вместе с семенами измельчают в порошок (в домашних условиях — на кофемолке). Полученный порошок заливают подсолнечным маслом и через 12 часов сливают без отстаивания масляное извлечение. Из 1 кг порошка жома получают 250 мл масляного экстракта альфа- и бета-каротиноидов (около 150 мг% каротиноидов). Его применяют, как облепиховое масло и масло шиповника.

Из высушенных плодов готовят настой (10,0:200), его пьют как чай по 1—2 стакана в день. Кроме того, сушеные плоды вводят в различные сборные чаи, например, с плодами шиповника (поровну), с ягодами малины и листьями черной смородины (все в высушенном виде в соотношении 12:2:1), с цветками рябины и мятой (10:3:1).

СОСНА ЛЕСНАЯ (ОБЫКНОВЕННАЯ)

PINUS SILVESTRIS L.

сем. сосновые

Название, распространение

Научное название связывают с кельтским «гора, скала» — по местообитанию дерева.

Сосна любит песчаные почвы, но растет и на болотах. Образует боры, встречается в смешанных лесах. Обычное растение всех районов Псковской области.

Крупнейшие заготовители сосны в мировом масштабе — США, Россия, Франция, Португалия и Испания.

Описание растения

Вечнозеленое дерево первой величины. При благоприятных условиях достигает в высоту 40 м и диаметра ствола более 1 м. Ствол вертикальный. Молодая кора серого цвета, более поздняя — красно-бурая. Иголки серовато-зеленые, жесткие, расположены по две, длина их 4...8 см; средняя продолжительность жизни — 2...3 года, иногда до 8 лет.

Мужские колоски на короткой ножке, желтого цвета, расположены у основания молодых побегов. Женские шишечки находятся на верхушках молодых побегов. Цветет сосна в конце мая. После опыления образуются коричневато-серые, слегка блестящие шишечки яйцевидной формы. Шишки опадают целиком. Семена от белого до бурого цвета, яйцевидной формы, с широкими серо-коричневыми крыльями.

Живет сосна до 170 лет. Однако известны деревья с возрастом около 600 лет.

Мягкая, стойкая, легкая в обработке древесина сосны используется в строительстве домов, кораблей, для изготовления столбов, мебели. Лучшая древесина у деревьев, растущих на сухих местах и срубленных в декабре, — в это время она наиболее плотная.

Описание сырья

Лекарственным сырьем являются почки сосны, хвоя, скипидар, канифоль и деготь.

Сосновые почки собирают только со спиленных деревьев ранней весной, когда они набухают, но еще не распускаются. Затем почки сушат в помещениях в течение 3...4 недель. Готовые почки снаружи розово-бурые, покрыты смолой, в разрезе зеленоватые. Запах ароматный, смолистый, вкус горький.

Хвою собирают круглый год, отдельно или лапками длиной до 30 см. Больше всего витамина С в хвое зимой. Срезанные сосновые ветки можно хранить на холоде до 2 месяцев, в помещении — до 10 дней.

При подсочке из сосны вытекает живица. Отгонкой живицы с водяным паром получают эфирное масло — скипидар (около 25%). Скипидар — бесцветная жидкость, легче воды, с характерным запахом и горьким жгучим вкусом. Вследствие окисления на воздухе темнеет.

Остаток после отгонки эфирного масла — канифоль (75%). Очищенная канифоль представляет собой желтоватые стекловидные куски со смолистым запахом.

Сухая перегонка древесины сосны дает деготь и уголь.

Действующий комплекс

В почках и хвое сосны — витамины С, К, каротин, фитонциды, смола, эфирное масло, дубильные вещества.

Очищенный скипидар содержит до 75% альфа- и бета-пинена, лимонен, карен и другие терпены.

Канифоль состоит на 95% из смоляных кислот и примерно на 5% из резенов.

Действие и применение

Фитонциды и образующийся путем окисления пиненов озон делают воздух сосновых лесов почти стерильным (в 1 м³ 200...300 бактерий, а в воздухе городов более 30 тысяч), что благоприятно для строительства в сосняках санаториев и домов отдыха.

Сосновые почки оказывают отхаркивающее, мочегонное и дезинфицирующее действие. Отвары или настои сосновых почек (1 ст. л. на 1—2 стакана воды) выпивают в течение дня при бронхитах, воспалении верхних дыхательных путей, при заболеваниях мочеточников. Отвар добавляют также в ванну или паровую баню при усталости, варикозном расширении вен, увядании кожи.

Настой из свежей хвои сосны (20,0:200, кипятят 20...40 минут и настаивают 2 часа) служит источником витамина С и применяется по 2—3 стакана в день при гиповитаминозах. Особенно большое значение имели эти настои в годы Великой Отечественной войны. Хвоя была одним из наиболее употребляемых витаминных средств (после шиповника и рябины). Ведь для спасения от авитаминоза достаточно 50 г хвои на день, а запасы сырья большие.

В настоящее время из хвои вырабатывают витаминную кормовую муку для сельскохозяйственных животных. Она улучшает вкусовые качества молока, мяса и способствует приросту массы животных.

Скипидар — раздражающее и отвлекающее средство при ревматизме, невралгиях, подагре, обладает сильными бактерицидными свойствами: в скипидарной воде скоропортящиеся продукты сохраняются очень долго (мясо, например, до 4 месяцев). Иногда скипидар применяют от кашля для ингаляций или по 1—2 капли внутрь. Но чаще как противокашлевое средство используют получаемый из скипидара терпингидрат.

Большое значение имеет скипидар как растворитель в лакокрасочной промышленности, сырье в производстве камфоры, терпингидрата, ядохимикатов.

Канифоль применяют для изготовления пластырей, в косметике — как загуститель губных помад, маникюрных лаков.

Сосновый деготь обладает дезинфицирующим, инсектицидным и раздражающим действием и используется наружно при экземах, лишаях, чесотке и других кожных заболеваниях.

Уголь (препарат «Карболен») обладает хорошими сорбционными свойствами и показан при отравлениях и скоплении газов в желудочно-кишечном тракте.

Давно известны лечебные свойства сосны. Кажется, все в ней открыто и изучено. Но вот два новых сообщения из Японии: абиетиновая кислота, получаемая из сосновой смолы, предложена в качестве активного ингредиента противоаллергического средства. Высушенный эфирный экстракт смолы хвойных в сочетании с германийорганическим соединением, лакрицей и некоторыми витаминами дают препарат, вызывающий отвращение к никотину без побочных токсических реакций.

СУШЕНИЦА БОЛОТНАЯ (ТОПЯНАЯ)

GNAPHALIUM ULIGINOSUM L.

сем. сложноцветные

Название, распространение

Родовое название растения происходит от греческого «войлок, шерсть»: это сильно опушенное растение. Видовое — от латинского «влажность»: по местобитанию во влажных местах — вдоль берегов рек, канав, на заливных лугах, высохших болотах, по обочинам дорог, на огородах, в посевах.

Широко распространенное растение всех районов Псковской области. Заросли ее отмечены в Опочечком, Бежаницком и других районах.

Описание растения

Однолетнее невысокое (5...20 см) травянистое растение с лежачим, сильно ветвистым стеблем. Корни тонкие, идут неглубоко в землю. Листья очередные, ланцетовидные, с одной жилкой, до 4 см длиной. Листья и стебли шерстисто-войлочные. Цветочные корзинки грязно-желтые, мелкие (в диаметре около 3 мм), собраны по 2...4 в пучки на концах ветвей. Соцветие покрыто клочками войлока и прячется в лучеобразно расположенных верхних листьях. Обертки корзинок бурые, голые. Цветет со второй половины июня до половины августа. Плод — семянка, очень мелкая, около 1 мм, с хохолком.

Часто сушеницу топяную путают с жабником, но он растет в сухих местах, имеет белые корзинки, расположенные не только на верхушках ветвей стебля, но и в пазухах верхних листьев по 2...7. Листочки обертки все беловоилочные.

Описание сырья

Заготавливают траву в период цветения. Высушенное сырье состоит из отдельных растений беловато-серого цвета, со слабым запахом и солоноватым вкусом.

Химический состав

Алкалоид гнафалин, флавоноиды, следы эфирного масла, около 30 мг% каротина, витамин С, до 4% дубильных веществ, смолы.

Действие и применение

Препараты сушеницы стимулируют грануляцию и эпителизацию тканей и способствуют заживлению ран, язв, ожогов, причем эта способность у сушеницы выше, чем у других лекарственных средств. Кроме того, препараты сушеницы расширяют периферические сосуды и снижают кровяное давление, оказывают успокаивающее действие.

Спиртовое и особенно масляное извлечение (отвар на подсолнечном масле) или мазь (1 часть порошка травы и 10 частей сливочного масла с медом) применяют наружно для лечения труднозаживающих ран, язв, при ожогах, эрозиях шейки матки.

Водный настой (30,0:200) самостоятельно или в сочетании с синюхой голубой применяют по 1 ст. л. 2—3 раза в день для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также в начальной стадии гипертонической болезни и стенокардии.

ТМИН ОБЫКНОВЕННЫЙ

CARUM CARVI L.

сем. зонтичные

Название, распространение

Происхождение родового названия связывают обычно с греческим «голова, зонтик» — по форме соцветия; «карви» — от арабского названия тмина.

Тмин — широко распространенное растение сухих, песчаных мест, растет вдоль дорог, железнодорожных насыпей, на опушках, полянах, среди кустарников, в разреженных лесах. Особенно много его в Невельском, Псковском и Струго-Красненском районах Псковской области. Выращивают в культуре огородники-любители, в промышленных масштабах — в Хмельницкой области. Самыми крупными производителями этой культуры в Европе являются Голландия и Румыния.

В Европу тмин проник в IX веке, ранее он был известен в Древнем Египте и Малой Азии.

Описание растения

Двулетнее травянистое влаголюбивое, морозоустойчивое растение. В первый год образует прикорневую розетку листьев. На второй год вырастает прямостоячий ветвистый стебель высотой 30...80 см с очередными, разделенными на очень узкие доли листьями.

Верхние листья сидячие, нижние — черешковые. В мае — июне появляются мелкие белые цветки, собранные в сложные зонтики. Из цветков развиваются плоды, дву-семянки, распадающиеся при созревании на два полу-плода.

Описание сырья

Сырьем являются плоды тмина и получаемое из них эфирное масло. Плоды собирают в то время, когда стебли и зонтики растения становятся бурыми. Растение скашивают, а затем обмолачивают.

Плоды от светло-коричневого до коричневого цвета, продолговатые, серповидно-изогнутые, около 5 мм длиной и 1 мм шириной. На выпуклой стороне пять сильно выступающих светло-коричневых ребрышек. Запах характерный, вкус сильнопряный, немного жгучий.

Эфирное масло тмина — бесцветная или желтоватая жидкость с характерным запахом тмина и горьким вкусом.

Действующий комплекс

В плодах 3...6% эфирного масла, содержащего 45...60% карвона, около 30% лимонена, 14...22% жирного масла, флавоноиды кверцетин и кемпферол.

Действие и применение

Плоды тмина оказывают спазмолитическое, диуретическое, лактогенное, желчегонное действие. Настой плодов (5,0...10,0:200) пьют по 1/4 стакана 3 раза в день при гастритах, панкреатитах, холециститах, для улучшения деятельности пищеварительных желез, при метеоризме, при катарах верхних дыхательных путей (как спазмолитическое средство и способствующее отделению слизи). И народная, и научная медицина рекомендуют отвар плодов (5,0...200, кипятят 3...5 минут) по 1/3...1/2 стакана 3—4 раза в день до еды или продукты с тмином при недостатке молока у кормящих женщин.

Аналогичные показания для эфирного масла тмина (дозировается каплями).

Плоды тмина и эфирное масло широко применяются как пряность в пищевой промышленности, для ароматизации некоторых ликеров, в косметической промышленности. Особенно популярен тмин как добавка к хлебным изделиям, дрожжевому тесту (пироги, булочки с тмином), слоеному («карманчики» с сыром и тмином),

песочному тесту (палочки с тмином). Тмин добавляют также в подсоленный творог, размягченный молоком или сметаной.

ТОЛОКНЯНКА ОБЫКНОВЕННАЯ **ARCTOSTAPHYLLOS UVA-URSI(L.) Spreng.** сем. вересковые

Название, распространение

Родовое название происходит от греческих «медведь» и «виноград», видовое название дублирует его: медведи охотно поедают ягоды толокнянки. Ягоды толокнянки невкусные, их мякоть мучнистая, несочная, несколько напоминающая толокно — отсюда русское название «толокнянка».

Растет она в светлых сосновых лесах, около дорог, по опушкам, к почве не требовательна. В Псковской области заросли отмечены в Невельском, Усвятском, Печорском, Себежском, Плюсском, Струго-Красненском, Опочецком районах. Подлежит охране. Из европейских стран большие запасы толокнянки отмечены в Испании.

Описание растения

Небольшой вечнозеленый кустарник со стелющимися красно-бурыми стеблями. Молодые стебли зеленые, короткоопушенные. Листья очередные, кожистые, сверху блестящие, обратнойцевидные. Цветки собраны по 4—5 в поникающие кисти. Чашечка остающаяся, пятинадрезанная. Венчик белый или розовый, пятизубчатый, опадающий. Цветет в мае. Плод — мучнистая шаровидная красная ягода с 5 косточками, терпкая на вкус.

Описание сырья

Осенью собирают листья или облиственные побеги толокнянки длиной 20...30 см. Листья кожистые, длиной до 30 мм, толщиной до 1 мм, шириной 10...15 мм. При сушке цвет листьев сохраняется: сверху они темно-зеленые, с нижней стороны более светлые, с сетчатым, хорошо заметным жилкованием и главной жилкой. Железистых точек, в отличие от брусники, не имеют. Запах слабый, вкус вяжущий, горьковатый.

Действующий комплекс

До 8% гликозидов арбутина и метиларбутина, расщепляющихся в щелочной среде до гидрохинона (или

метилгидрохинона) и глюкозы. Они обеспечивают анти-септический эффект препаратов толокнянки. Кроме того, листья толокнянки содержат до 35% дубильных веществ, урсоловую кислоту, флавоноиды кверцитрин, гиперозид, мирицитрин, которые действуют мочегонно и усиливают антисептическое действие арбутина.

Действие и применение

Лекарственные средства из толокнянки обладают антисептическим, противовоспалительным и мочегонным действием. Это классическое, признанное и научной, и народной медициной многих стран средство лечения заболеваний почек: пиелитов и пиелонефритов, циститов, а также микробной инфекции мочевых путей, камней и песка в моче. Нужно учитывать, что антисептический эффект толокнянки проявляется только в щелочной моче, поэтому при кислой реакции мочи необходимо принимать наряду с настоем толокнянки щелочное питье (слабый раствор соды — 1/2 ч. л. на прием; минеральные воды Боржоми, Поляна Квасова, Лужанская № 1, кисловодский Нарзан, Славяновская, Смирновская). Из листьев толокнянки предпочтительнее готовить настой (10,0:200), а не отвар: в отвар переходит много дубильных веществ. Листья толокнянки плотные, кожистые, и приготовление настоя рекомендуют начать с замачивания сырья в холодной воде в течение 10...12 часов, после чего доводить холодный настой до кипения и сразу процедить. Принимают по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

Настои и отвары толокнянки применяют для промываний, ванн, компрессов при диатезе, язвах, гнойных ранах.

ТОРФЯНЫЕ (СФАГНОВЫЕ) МХИ

SPHAGNUM

сем. сфагновые

Название, распространение

Научное название происходит от греческого «губка» — по свойству растения всасывать воду. Слово «торф» перенес в русский язык в 1700 году Петр I из немецкого языка.

На торфяных болотах и растут главным образом сфагновые мхи, образуя сплошной ковер. Встречаются

они также в низинах, в заболоченных лесах. В Псковской области характерны для болотистых районов: Ново-сокольнического, Великолукского, Новоржевского, Бежаницкого, Порховского, Себежского.

Описание растения

Мхи — очень древние споровые растения, они появились около 300 миллионов лет назад. Принадлежат к высшим растениям, однако корней не имеют; небольшой стебелек растет верхушкой, а внизу отмирает. Годовой рост сфагновых мхов в нашей климатической зоне составляет 0,7...7,1 см. На стебле — пучки веточек. Стебель и веточки покрыты мелкими узкими листьями, состоящими из крупных бесцветных клеток, содержащих воду, и мелких зеленых клеток. Из-за такого строения сфагновые мхи имеют бледно-зеленую окраску: их называют еще белыми мхами. В засушливую пору сфагнум совершенно высыхает, а после дождя благодаря водоносным клеткам впитывает воду и оживает.

Торфяные мхи являются основными торфообразующими растениями. При отмирании нижних частей мха очень медленно, постепенно образуется слой торфа, который растет ежегодно всего на несколько мм, а иногда и менее чем на 1 мм. Торф — ценное топливо и удобрение.

Описание сырья

Заготавливают мох в любое время года. Удобно вести сбор летом: мох сгребают вилами, очищают от грязи, посторонних растений, отжимают руками от воды и сушат. Чтобы запасы мха не истощались, следует заготавливать не более 1/3 моховой подушки. При небольшом объеме заготовок лучше срезать ножницами верхнюю часть растений, а не вырывать их целиком.

После сушки мох теряет цвет, белеет.

Действующий комплекс

Фенолоподобное вещество сфагнол, обладающее бактерицидными свойствами, альдегиды ванилин, сиреневый альдегид, гидроксibenзальдегид, усиливающие бактерицидное действие сфагнола, тритерпеновые соединения, бета-ситостерол. Клеточные стенки построены из гемицеллюлоз пентозанов и гексозанов; между клетками и в клеточном соке значительные количества пектинов, обладающих желеобразующими свойствами.

Действие и применение

Сухой сфагнум очень гигроскопичен и может впитать такое количество воды, которое в 20 раз превосходит его массу. Способность торфяного мха поглощать воду значительно сильнее, чем у лучших сортов ваты. На гигроскопичности и бактерицидных свойствах основано применение мха как перевязочного материала в виде марлевых подушечек, неплотно заполненных сфагнумом и простерилизованных. Раны с такими подушечками остаются в удовлетворительном состоянии без перевязок до 10 дней.

Особенно ценен сфагнум в экстремальных условиях. Им пользовались для обработки и лечения ран со времен наполеоновских войн, особенно в партизанских отрядах. В Великую Отечественную войну заготовка сфагнума уже в 1942 году выросла по сравнению с началом войны более чем в 50 раз (соответственно 5,7 и 322 т) и велась в больших масштабах вплоть до 1945 года.

Сфагнум не потерял своего значения и в настоящее время. В Великобритании в 1985 году предложен хирургический перевязочный материал для очистки ран от гноя и омертвевших тканей, состоящий из мхов рода сфагнум, а также производных целлюлозы и полипропилена, усиливающих водопоглощательные свойства мха.

В цветоводстве сфагнум используют для укоренения черенков, при устройстве дренажа, для увлажнения воздуха, в декоративных целях. Сухой мох идет на изготовление картона, обоев, применяется в химической промышленности.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

ACHILLEA MILLEFOLIUM L.

сем. сложноцветные

Название, распространение

Научное название дано в честь Ахилла (Ахиллеса) — мифологического героя Троянской войны; видовое «тысячелистный» — характеризует сильную рассеченность листовой пластинки — как бы на тысячу долей.

Встречается почти по всему Советскому Союзу вдоль дорог, среди кустарников, по склонам холмов, оврагов, на лесных полянах. Обычное растение всех районов Псковской области. Значительные заросли имеются в Псковском и Великолулском районах.

Описание растения

Многолетнее травянистое растение с тонким ползучим корневищем. Стебель прямостоячий, маловетвистый. Листья рассечены на многочисленные линейные доли. Прикорневые листья черешковые, стеблевые — сидячие. Все растение покрыто оттопыренными волосками. Соцветия верхушечные — густой щиток. Корзинки мелкие, около 5 мм, белого цвета. Все растение ароматное. Цветет с конца мая до осени. Плоды — семянки.

Описание сырья

Собирают траву — верхушки цветущих растений — не длиннее 15...20 см. После сушки растение сохраняет естественную серо-зеленую окраску. Запах ароматный, вкус горьковатый, пряный.

Из тысячелистника получают также эфирное масло. В начале цветения содержание эфирного масла в свежем растении составляет 0,05...0,22%. Больше всего эфирного масла содержат соцветия, в листьях его в 10 раз меньше, в стеблях почти нет.

Действующий комплекс

В эфирном масле содержатся разнообразные терпеноиды: до 25% азулена, до 10% цинеола, альфа- и бета-пинен, борнеол, камфора, лимонен, летучие органические кислоты: муравьиная, уксусная, изовалериановая. В траве, кроме эфирного масла, алкалоид ахиллеин, флавоноиды, витамины С, К, каротин.

Действие и применение

Лекарственные формы травы тысячелистника усиливают секрецию желчи, желудочного сока, оказывают противовоспалительное, в том числе противоаллергическое, действие, снимают спазмы, останавливают кровотечения (листья).

Настой травы (1 ст. л. на 1...2 стакана воды, суточная доза) или экстракт фабричного производства принимают до еды при язвенных спастических колитах, при пониженной секреции желудочного сока, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, метеоризме, при желудочных, кишечных, геморроидальных, а особенно маточных кровотечениях, связанных с воспалениями, фибромиомами, также при носовых кровотечениях, ранах, порезах. При наружных кровотечениях

используют порошок высушенного растения или листья и сок свежего растения.

Противовоспалительные свойства тысячелистника нашли применение в косметике. Тысячелистник — компонент кремов «Этюд», «Аленушка», лосьонов «Флора», «Шиповник» и др.

ХВОЩ ПОЛЕВОЙ **EQUISETUM ARVENSE L.** сем. хвощевые

Название, распространение

Научное название происходит от латинских «конь» и «щетина, жесткий волос» — по жестким ветвям и стеблям растения; видовое «полевой» — по местообитанию растения.

Растет на влажных полянах, песчаных и галечных отмелях, в посевах, по откосам железнодорожных насыпей, вдоль дорог по всей Псковской области. Много его в Новоржевском, Себежском и Невельском районах.

Описание растения

Более 200 миллионов лет назад предки хвоща были высокими, до 30 м, деревьями с ребристыми стволами. Теперь хвощ — многолетнее травянистое растение. Весной из корневища развиваются спороносные желтовато-бурые или красноватые побеги высотой около 20 см, со споровым колоском на верхушке. Споры образуются весной, после чего спороносные побеги увядают. Летние побеги бесплодные, зеленые, высотой 20...40 см, ребристые. По всей длине стебля имеются направленные косо вверх безлистные, собранные в мутовки ветви. Утолщенные узлы стебля и ветвей покрыты коричневатými зубцами, спаянными по 2—3 (редуцированные листья).

Описание сырья

Заготавливают летние бесплодные побеги хвоща. Сушат в тени на воздухе. Готовое сырье состоит из серо-зеленых жестких членистых стеблей и ветвей с коричневыми зубцами. Запах слабо ощутимый, вкус немного кислый, при жевании сырье слегка хрустит на зубах.

При заготовке хвощ полевой следует отличать от других видов хвощей. У других видов спороносный стебель является и вегетативным, на его верхушке

остается сморщенный спороносный колосок. Кроме того, другие виды хвощей отличаются расположением и направлением ветвей, расположением и цветом зубцов.

Действующий комплекс

5...8% кремниевой кислоты, 5% сапонины эквизетина, флавоновые гликозиды эквизетина, изокверцетина и др., алкалоиды никотин, палюстрин, разнообразные водорастворимые кислоты: фумаровая, лимонная, глюконовая, малоновая, яблочная, хинная, аминокислота треонин.

Действие и применение

Хвощ полевой — важнейшее диуретическое средство. Помимо мочегонного он оказывает также реминерализующее действие, что важно для профилактики и лечения атеросклероза, препятствует образованию мочевых камней (за счет кремниевой кислоты), способствует выведению солей свинца из организма, а также обладает кровоостанавливающими и противовоспалительными свойствами.

Настой, отвар (2 ст. л. на стакан воды) или готовый экстракт назначают по 1...4 ст. л. и более (по 1/3 стакана) 3—4 раза в день после еды при воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей, мочекаменной болезни, ревматизме, при геморроидальных и маточных кровотечениях, при отравлении солями свинца.

Кремниевая кислота способствует образованию капсулы вокруг туберкулезного очага при туберкулезе легких. На этом основано применение хвоща как вспомогательного средства для лечения туберкулеза.

Наружно хвощ применяют в виде полоскания при воспалении слизистых рта и глотки; в виде примочек на тяжело заживающие раны, язвы, ожоги; для мытья головы при перхоти. В последнем случае втирают в кожу головы отвар хвоща или отвар хвоща с арникой (поровну). Отваром хвоща протирают жирную кожу лица.

Хвощ противопоказан при нефритах из-за раздражающего действия на почечную паренхиму.

ЧАБРЕЦ (ТИМЬЯН ПОЛЗУЧИЙ)

THYMUS SERPYLLUM L.

сем. губоцветные

Название, распространение

Научное название связано с греческим, «жертвовать»: траву растения сжигали во время жертвоприношений. Ароматный дым (фимиам) возносился к небу, что символизировало принятие жертвы богами. Видовое название — от греческого и латинского «ползать, ползучий». Происхождение названия «чабрец» не установлено.

Растет чабрец в Европе, Средней и Северной Азии на сухих песчаных, супесчаных и каменистых местах, между кустарниками, на полянах, опушках, в сосновых борах. Встречается во всех районах Псковской области.

Описание растения

Многолетний полукустарник с деревянистым корневищем, от которого отходят длинные, ползучие, укореняющиеся, ветвящиеся стебли и короткие, до 15 см высотой, прямые цветоносные ветви. Ветви четырехгранные, опушенные волосками.

Листья супротивные, сидячие, линейно-узколанцетные, длиной до 10 мм. У основания край листа реснитчатый. Самые большие листья расположены в средней части стебля. Розово-лиловые цветы собраны в головчатые соцветия. Цветет с мая до осени. Плоды — гладкие орешки.

Описание сырья

Во время цветения заготавливают траву чабреца. Сушку ведут в тени на воздухе, при хорошей погоде 3...5 дней. После сушки траву обмолачивают, одревесневшие грубые стебли отбрасывают. Готовое сырье состоит из светло-пурпурных или фиолетовых цветков и зеленых листьев. У основания листьев — волоски (характерный признак сырья). Запах и вкус сырья очень приятный, пряный.

Действующий комплекс

0,5...1% эфирного масла переменного состава. Оно содержит цимол, тимол, карвакрол, цитраль, лимонен, гераниол. Кроме эфирного масла в сырье флавоноиды, дубильные вещества, горькое вещество, немного сапонинов.

Действие и применение

Чабрец оказывает отхаркивающее, антисептическое, спазмолитическое, успокаивающее и мочегонное действие. Отвар (1 ст. л. на стакан воды) выпивают в течение дня при кашле, гриппе, бронхиальной астме, воспалении почек и мочевого пузыря, при кишечных паразитарных заболеваниях. Наружно распаренную траву прикладывают на больные места при невралгических и ревматических болях, при поражении кислотами. Порошок травы дают нюхать при обмороках, головокружении.

Чабрец относят к пряным растениям и применяют в кулинарии как приправу в супы, мясные, рыбные блюда, при засолке огурцов.

Длительный прием больших доз чабреца может привести к гипофункции щитовидной железы (Н. Г. Ковалева).

ЧЕРЕДА ТРЕХРАЗДЕЛЬНАЯ

VIDENS TRIPARTITA L.

сем. сложноцветные

Название, распространение

Научное название — от латинского «дважды» и «зуб» — по зубчикам плода. Видовое «трехраздельная» — по форме листьев. Народное название череды «золотушная трава» — по основному применению растения при диатезе (золотухе).

Растет в сырых местах — по берегам рек, канав, прудов, на болотах, как сорняк — на огородах, в полях. Встречается по всей стране, кроме Крайнего Севера, в том числе по всей Псковской области. Заросли обнаружены в окрестностях Пскова, в Локнянском, Невельском, Куньинском и Бежаницком районах.

Описание растения

Однолетнее травянистое растение высотой до 1 м. Стебель зелено-фиолетовый, супротивноветвистый. Листья супротивные, трехраздельные, с крупнозубчатыми долями. Верхние листья простые. Желтые цветки собраны в плоские крупные корзинки. Цветет с августа до сентября. Плод — семянка с расходящимися шипиками, которыми цепляется за животных, одежду человека и таким образом разносится по земле.

Описание сырья

Заготавливают траву череды до или в начале цветения. Высушенное сырье сохраняет естественную окраску. Оно состоит из темно-зеленых листьев, желтых цветочных корзинок с двурядной оберткой, имеющей длинные наружные листочки, превосходящие по размерам сами цветки. Запах своеобразный, вкус вяжущий, слегка жгучий.

Действующий комплекс

Флавоноиды, до 0,3% эфирного масла, до 5% дубильных веществ — в основном полифенолы, оказывающие бактерицидное действие, витамин С, каротин, микроэлементы марганец, железо, хром.

Действие и применение

Трава череды обладает противовоспалительным действием, влияет на обмен веществ в организме, нормализует его при кожных заболеваниях (благодаря каротину, флавоноидам, марганцу), оказывает гипотензивное и кардиотоническое действие.

Отвар и настой (2 ст. л. травы на 2 стакана воды) выпивают в течение дня (взрослым), а также применяют наружно при диатезе, псориазе, себорее, нейродермитах. При всех этих заболеваниях череда является первым и зачастую основным растительным лекарственным средством, особенно в детской практике. Ванны из череды укрепляют кожный эпителий, способствуют его дезинфекции, оказывают успокаивающее действие. Такие ванны рекомендуют для купания детей начиная с первого месяца жизни.

Череда оказывает также потогонное и мочегонное действие и применяется при хронических заболеваниях почек, обычно в сборах с листьями толокнянки и березы.

ЧЕРЕМУХА ОБЫКНОВЕННАЯ

PADUS RACEMOSA Gilib.

сем. розоцветные

Название, распространение

Происхождение русского названия «черемуха» связано с латышским и литовским названием рябины (по сходству соцветий).

Растет черемуха в лесах, по берегам рек, озер, на склонах холмов, среди кустарников. Ее можно встретить также в садах, парках как декоративное растение.

Наибольшая площадь занята черемухой у нас в стране в Западной Сибири. В европейской части черемухой богаты Псковская, Вологодская и Ярославская области. В Псковской области это обычное лесное растение всех районов, особенно много ее в Псковском и Струго-Красненском районах.

Описание растения

Дерево с округлой кроной или кустарник. Листья эллиптические, по краю пильчато-зубчатые, темно-зеленые, черешковые. Цветки белые, душистые, правильные, с 5 чашелистиками и лепестками, многочисленными тычинками, собраны в поникающие кисти. Цветет в мае. Плод — костянка с одной косточкой.

Описание сырья

Основным лекарственным сырьем черемухи являются плоды. Их собирают зрелыми, сушат в печах при 50...60° и на солнце. Высушенные плоды черные, морщинистые, без запаха, вяжущего кисло-сладкого вкуса.

Применяют также цветы черемухи и кору. Кору снимают ранней весной.

Действующий комплекс

Плоды содержат дубильные вещества, гликозиды, флавоноиды, сахара, яблочную, лимонную кислоты, микроэлементы железа, марганец, кобальт.

Свежие цветки, плоды, листья и кора выделяют фитонциды. Они содержат также гликозид амигдалин, распадающийся на ядовитую синильную кислоту и глюкозу.

Действие и применение

Дубильные вещества плодов определяют их вяжущее действие. Настои и отвары плодов (1 ст. л. на стакан воды) пьют по 1/2 стакана 1—2 раза в день при расстройствах кишечника, часто вместе с ягодами черники. Так же действует и кисель из плодов черемухи (перед добавлением крахмала ягоды кипятят 20 минут).

Водный настой цветков черемухи (1 ч. л. на стакан холодной кипяченой воды, настаивают 8 часов) используют как примочку при воспалении глаз.

В народной медицине отвар коры (5,0:200, кипятят 15 минут) пьют при ревматизме, подагре, как мочегонное и потогонное средство. Наружно его применяют для промывания гноящихся ран. Как растирание при ревматизме, радикулите используют настой коры черемухи на водке.

Фитонциды черемухи обладают противомикробными и инсектицидными свойствами. Н. Г. Ковалева рекомендует настои цветов, листьев и плодов для спринцеваний при трихомонадных кольпитах. Фитонциды свежих плодов оказывают губительное действие на мух, комаров, на плесневые грибы. Ошейники из распаренных веток черемухи, отвар коры избавляют животных от вшей. Раньше в отваре веток крестьяне замачивали семена перед посевом для борьбы с вредителями растений.

Довольно высокое содержание амигдалина в семенах, коре, цветках черемухи требует осторожного обращения с этим растением. Так, настои и отвары готовят только из неизмельченных плодов с целыми, неповрежденными косточками. Не рекомендуют ставить букеты черемухи в помещения, где длительное время находятся люди.

ЧЕРНИКА ОБЫКНОВЕННАЯ **VACCINIUM MYRTILLUS L.** сем. брусничные

Название, распространение

Научное название от латинских «ягода» и «миртоподобный» (по сходству с маленьким миртом). Русское название отражает цвет ягод черники.

Черника встречается в сосняках, ельниках, мелколиственно-хвойных лесах как в сырых местах, так и на сухих участках, может расти на осушенных торфяниках. К почве и влаге не требовательна, предпочитает освещенные места, но растет и в тени.

В европейской части страны растет повсеместно от Крайнего Севера до Причерноморья, в том числе во всех районах Псковщины. В Великобритании, Германии, Голландии, США чернику культивируют, причем получают значительно более высокие урожаи, чем в природе.

Описание растения

Небольшой кустарничек высотой 15...40 см. Листья опадающие, очередные, светло-зеленые, осенью краснеющие, тонкие, голые, обратнояйцевидные или эллиптические, по краю мелкопильчато-зубчатые, с короткими, до 2 мм, черешками. Цветки одиночные, поникающие, расположены на коротких цветоножках при основании молодых веточек. Чашелистики мелкие. Венчик кувшинчатый, зеленовато-белый с розоватым оттенком, длиной 3...4 мм, тычинок — 8—10. Цветет в мае — июне. Плод — ягода черного цвета, с сизым налетом, более сочная и менее сладкая в тени по сравнению с выросшей на солнце.

Описание сырья

Собирают плоды и листья черники. Плоды собирают зрелыми, сушат в печах при температуре около 60°. Хорошо высушенные плоды не должны пачкать руки и сбиваться в плотные комки. Высушенные ягоды морщинистые, черного или фиолетово-черного цвета, со слабым запахом и кисловато-сладким вкусом.

Высушенные листья черники сохраняют свой цвет, без запаха, горького вяжущего вкуса. На нижней стороне хорошо заметны жилки.

Действующий комплекс

В плодах черники до 20% сахаров, до 7% органических кислот — яблочная, лимонная и другие, определяющие кисло-сладкий вкус ягод, дубильные вещества пирокатехиновой группы, красящие вещества, витамины С, В₁, В₂, РР, каротин, микроэлементы марганец, железо.

Листья черники содержат до 20% дубильных веществ — катехин, эпикатехин, галлокатехин, флавоноиды, хлорогеновую и кофейную кислоты, лейкоцианы, гликозид арбутин. Кроме того, в листьях обнаружен глюкокинин, понижающий уровень сахара в крови.

Действие и применение

Дубильные и пектиновые вещества плодов черники оказывают противовоспалительное и вяжущее действие, адсорбируют образующиеся в кишечнике токсичные вещества. Органические кислоты улучшают состав кишечной микрофлоры. Отвар плодов (1—2 ч. л. на стакан воды) принимают при различных нарушениях пи-

щеварения у пожилых людей, у людей, ведущих сидячий образ жизни.

Плоды черники содержат также неизвестное вещество, которое действует на ретин, участвующий в синтезе зрительного пурпура. При этом улучшается ночное видение. Такое свойство черники замечено давно. В годы войны ее рекомендовали летчикам перед ночными полетами.

Протертые ягоды черники заворачивают в марлю и прикладывают к экземам, ожогам, прыщам. Сок черники и отвар ягод используют как полоскание при воспалении слизистых ротовой полости и десен.

Настой листьев черники (1 ст. л. на стакан воды) применяют по 1—2 стакана в день как вяжущее средство при желудочных и кишечных катарах, геморрое, при воспалении слизистой рта (дубильные вещества), как антисептическое средство при заболеваниях почек и мочевого пузыря (арбутин). Настой листьев по рекомендации врача можно употреблять как вспомогательное средство в начальных стадиях диабета (глюкокинин).

ЧИСТОТЕЛ БОЛЬШОЙ **CHELIDONIUM MAJUS L.** сем. маковые

Название, распространение

Научное название происходит от греческого «ласточка»: растение расцветает с прилетом ласточек, а с их отлетом увядает. Известно еще старинное народное поверье: ласточки лечат чистотелом слепых птенцов. Русское название «чистотел» дано по лечебному действию при различных поражениях кожи.

Растет у жилья, в садах, огородах как сорняк, в лесах, на полях, в оврагах. Зарослей не образует, единичные экземпляры встречаются во всех районах Псковской области, чаще в Себежском, Невельском, в окрестностях Пустошки и Куньи.

Описание растения

Многолетнее травянистое растение высотой 30...100 см. Стебель прямостоячий, в верхней части ветвистый, тонкий, покрыт волосками. Листья короткочерешковые, перистолопастные, с яйцевидными широкими лопастями. Нижняя сторона листа имеет харак-

терную голубовато-зеленую окраску. Край листа волнистый. Цветы золотисто-желтые, собраны в рыхлые зонтики. Лепестки яйцевидные. Цветет с мая до сентября. Плод — удлинённая коробочка, похожая на стручок и открывающаяся двумя створками. Семена растаскиваются муравьями. Все растение содержит желто-оранжевый млечный сок.

Описание сырья

Собирают траву чистотела (в Польше — с корнями). Высушенные листья сверху зеленые до темно-зеленых, нижняя сторона от голубовато- до серо-зеленой. Черешок листа покрыт волосками. Части стебля полые, светло-зеленые или коричневатозеленые. Цветки желтовато-коричневые. Плоды содержат маленькие темные семена. Запах сырья слабый, вкус слабогорький, немного жгучий.

Действующий комплекс

В траве 0,2...1% алкалоидов, их около двадцати. Основные алкалоиды — хелидонин и берберин, оказывающие спазмолитическое действие на гладкие мышцы; хелидимерин, действующий цитостатически; протопин, усиливающий тонус гладких мышц и уменьшающий реактивность вегетативной нервной системы, и др. Кроме алкалоидов сырье содержит диэфир диэтилхелидонат, угнетающий липолиз, биогенные амины, производные гамма-пирона и др.

Действие и применение

При приеме внутрь лекарственных форм чистотела (отвар 10,0:200 и настой 20,0:200) проявляется спазмолитическое, успокаивающее и обезболивающее действие, аналогичное морфину, но значительно более слабое, а также желчегонное действие. Пьют настой и отвар по 1 ст. л. 3 раза в день до еды при заболеваниях печени и желчного пузыря, желчнокаменной болезни, при спазмах желудка и кишечника. Внутрь чистотел нужно применять с большой осторожностью. Передозировка может вызвать тошноту, рвоту, понос, жажду, даже остановку дыхания.

Основное применение чистотела — при различных кожных заболеваниях: он оказывает наружное противомикробное и противогрибковое действие. Отвар, сок, настойка, свежее измельченное растение издавна приме-

няют для прижигания бородавок, кондилом, при зудящих дерматозах. Бородавки сводят соком свежего растения (2 раза в день, трижды через 2...3 минуты, в течение 2...3 недель). Предварительно бородавки смачивают водой и немного соскабливают (Б. М. Дацковский).

Чистотелом лечат некоторые доброкачественные опухоли: папилломы, остроконечные кондиломы, узелки доильщиц, а также рак губы и полипоз кишечника. Ранее траву чистотела применяли внутрь при папилломатозе мочевого пузыря. Однако в настоящее время такой метод лечения запрещен б. Минздравом СССР, так как изохинолиновые алкалоиды чистотела способствуют перерождению доброкачественных папиллом в злокачественные.

Хороших результатов достигают в лечении чистотелом псориаза. При этом делают горячие ванны с чистотелом или прикладывают мази с одновременным приемом внутрь 20%-ной спиртовой настойки. Аналогично чистотел используют для лечения таких тяжелых заболеваний, как туберкулез кожи и красная волчанка (С. Я. Соколов, И. П. Замотаев).

В гомеопатии чистотел применяют при заболеваниях печени, желудочно-кишечного тракта, при полиартритах, невралгических болях, заболеваниях кожи и глаз, особенно при правосторонней локализации болезненного процесса (Т. Д. Попова).

Отваром и настоем свежего растения чистотела опрыскивают садовые и комнатные растения от колорадского жука, личинок крыжовникового пилильщика, плодоярки, тли.

ШИПОВНИКИ КОРИЧНЫЙ, СОБАЧИЙ

ROSA CINNAMOMEA L.,

R. CANINA L.

сем. розоцветные

Название, распространение

Шиповник является родоначальником красивейших благоухающих роз, о чем свидетельствует его название (от древнекельтского «красный»). Видовые названия «коричный, коричневый» — по окраске побегов, «собачий», по мнению Г. Ф. Моисеевой, от латинского «со-

бачка»: шиповник зацветает, в начале лета, в начале каникул¹.

Русское название «шиповник» связано с колючими шипами растения.

Древние греки связали появление алой розы с именем богини любви и красоты Афродиты. Когда узнала Афродита о смерти своего возлюбленного Адониса, растерзанного на охоте диким вепрем, бросилась она через заросли шиповника к месту его гибели. Цветы дикой розы были в то время белыми. Шипы растений царапали богиню, и капающая из ран кровь окрашивала белые розы в алый цвет.

Растет шиповник в лесах, среди кустарников, вдоль полей, по обочинам дорог. Шиповник коричный часто можно встретить по всей Псковской области, шиповник собачий — редко, в Псковском районе. Шиповник вводят в культуру, выращивают в парках, на садовых участках.

Описание растения

Шиповник коричный — кустарник высотой до 2 м с блестящими красно-коричневыми ветвями. Цветоносные ветви имеют острые, загнутые вниз шипы, на остальных ветвях — шипы и тонкие шипики. Листья непарно-перистые, с 5—7 листочками, снизу опушенные прижатыми волосками. Цветы розовые, крупные, пятилепестные. Цветет в июне — июле. Чашелистики узколанцетные, остающиеся на верхушке плода, все направлены вверх. Плод ложный, шаровидный.

Шиповник собачий имеет дугообразные ветви, белые, розовые или красные цветы. Чашелистики перисторасчеченные, после цветения отгибаются вниз и быстро опадают. После них на верхушке плода остается пятиугольное основание чашечки. Плоды обычно продолговатой формы.

Описание сырья

Собирают зрелые плоды шиповника. Готовое сырье — целые блестящие сморщенные плоды оранжевого или

¹ Слово «каникулы» — от названия самой яркой звезды зимних созвездий — Сириуса из созвездия Гончих Псов, или «Песей звезды». Когда в Древнем Риме после весенней невидимости Сириус появлялся на востоке перед восходом солнца, наступала жара, в зятаях объявлялся перерыв, т. е. каникулы.

красного цвета. У шиповника коричневого на верхушке плода отверстие, у шиповника собачьего — характерная пятиугольная пластинка с утолщенными краями. Внутри плодов многочисленные волоски и желтые семена. Запах плодов слабый, вкус характерный, сладко-кисловатый.

Лекарственным сырьем являются плоды и других видов шиповника.

Из семян шиповника в промышленных условиях получают масло — жидкость бурого цвета, с характерным запахом, горьковатого вкуса.

Мякоть плодов является сырьем для производства масляного экстракта — каротолина.

Действующий комплекс

Свежие плоды шиповника богаты витамином С, однако при сушке его содержание значительно уменьшается. Кроме того, содержание витамина С снижается у разных видов шиповника с продвижением с севера на юг. В плодах шиповника коричневого 4...14% аскорбиновой кислоты, у шиповника собачьего — 0,3...1%. В плодах содержатся также витамины А, В₁, В₂, Е, К, каротиноиды, флавоновые гликозиды, яблочная, лимонная кислоты, много пектиновых веществ, соли железа, марганца, фосфора, магния и кальция.

Масло шиповника и каротолин являются источниками каротиноидов, токоферолов, разнообразных жирных кислот.

Действие и применение

Плоды шиповника повышают сопротивляемость организма инфекции; усиливают восстановительные процессы в тканях, выработку гормонов, а также помогают при диурезе.

Шиповник является источником витаминов и показан для профилактики и лечения гиповитаминозов С и Р, после хирургических операций, при тяжелых физических и нервно-психических напряжениях, при инфекционных заболеваниях, при лечении некоторых заболеваний глаз, связанных с сосудистыми изменениями.

Из плодов шиповника разнообразными способами готовят настои. Можно поместить плоды в термос (2 ст. л.), залить двумя стаканами кипятка и настоять в течение 10...12 часов. По другому способу плоды заливают холодным кипятком, вымачивают их таким образом 12

часов, затем настой доводят до кипения, но не кипятят, и охлаждают. Пьют настой по 1/2-1 стакану 2 раза в день и более.

Шиповник собачий, содержащий мало витамина С, идет на приготовление в промышленных условиях сгущенного водного экстракта с сахаром — «холосаса», который обладает желчегонным действием и показан при гепатитах, холециститах и других заболеваниях печени.

Масло шиповника и каротолин применяют наружно для лечения вяло заживающих ран, язв, при дерматозах, воспалении десен.

Благодаря высокому содержанию пектинов и сахаров свежие плоды шиповника используют для приготовления мармелада, варенья, повидла.

КУЛЬТИВИРУЕМЫЕ ЛЕЧЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ

БОЯРЫШНИК КОЛЮЧИЙ *CRATAEGUS OXYACANTHA* L. сем. розоцветные

Название, распространение

Название происходит от греческих «сила», «вести, действовать» — видимо, из-за твердой древесины; видовое название — по наличию острых колючек.

Культивируют в наших местах как декоративное растение садов и парков, в диком состоянии растет в Закарпатье.

Описание растения

Высокий, до 5 м, кустарник или деревце. Красноватые ветки покрыты колючками. Листья очередные, черешковые, более или менее глубоколопастные. Белые или розовые цветки с почти круглыми лепестками, с пурпуровыми пыльниками, собраны по 6—10 в щитковидные соцветия. Цветет боярышник всего 2—3 дня, в мае — июне. Плоды шарообразные, от светло-красного до темно-вишневого цвета, с 2—3 косточками, с каменистым эндокарпом. Плодоносит с 10...15 лет, доживает до 200...300 лет.

Описание сырья

Собирают соцветия боярышника. Свежие цветы издают неприятный запах (для привлечения мух-опылителей), который при сушке пропадает. Высушенные цветки светло-бурого цвета, горьковатого вкуса.

Плоды боярышника собирают в августе — сентябре. Высушенные плоды морщинистые, с остатками чашелистиков, сладковато-кислого, слегка вяжущего вкуса, около 12 мм длиной и 10 мм шириной.

В Германии основным сырьем являются листья боярышника, а также листья с цветками. Целесообразность

использования листьев подтверждается их химическим составом. По нашему мнению, их вполне можно использовать для заготовок и у нас, особенно в неурожайные для боярышника годы.

Активный комплекс

Главные действующие вещества листьев и цветков — флавоновые гликозиды гиперозид, рутин, кемпферол и другие, лейкоциановый гликозид, катехины, димер и олигомер процианидина, влияющий на сердечную деятельность и на кровообращение, и амины. Сопутствующие вещества — тритерпеновые и фенолкарбоновые кислоты, катехины, бета-ситостерол.

В плодах — те же вещества, но больше гиперозида.

Высокое содержание свободных аминокислот, флавоноидов и микроэлементов обнаружено и в нефармакопейных (прибалтийских и североамериканских) видах боярышника, установлена их аналогичная антиаритмическая активность, что дает возможность считать последние перспективными дополнительными источниками сырья боярышника (И. А. Самылина, Т. Л. Киселева, 1990 г.).

Действие и применение

Галеновые препараты боярышника оказывают кардиотоническое действие: усиливают сердечные сокращения, улучшают кровоснабжение миокарда, способствуют нормализации сердечного ритма. Их применяют при легких формах сердечной и коронарной недостаточности, стенокардии, при перегрузках, неврозах, сопровождающихся чувством стеснения, страха, давления в грудной области.

Препараты боярышника расширяют коронарные сосуды и сосуды мозга, проявляют гипотензивное и антиатеросклеротическое действие. Они показаны при ранних стадиях гипертонической болезни, а также лицам пожилого возраста, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Настои цветков, листьев, плодов боярышника (1 ст. л. на стакан воды) принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день до еды.

Готовые настойки и экстракты боярышника назначают по 20 капель 3—4 раза в день.

Свежие плоды используют в гомеопатии.

КАЛЕНДУЛА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (НОГОТКИ)

CALENDULA OFFICINALIS L.

сем. сложноцветные

Название, происхождение

По-латински «календе» — «месяц»: название связано с длительным, более месяца, периодом цветения растения. Русское «ноготки» — по форме крючковидных плодовых семян. Родина растения — Средиземноморье; широко культивируется во многих странах.

Описание растения

Однолетнее травянистое растение высотой 30...45 см, с прямостоячим, малоразветвленным стеблем, короткоопушенное. Листья ланцетовидные, сидячие. Цветочные корзинки диаметром 3...5 см, имеют своеобразный запах, состоят в основном из оранжевых язычковых цветов. Срединных трубчатых цветков немного. Цветет с июля до октября. Плоды семянки разной формы.

Описание сырья

Сырьем являются высушенные цветочные корзинки календулы. Они оранжевого цвета, с серо-зелеными листочками обертки. Язычковые цветы длиной около 2 см, изнутри покрыты волосками, на конце зубчатые. Запах характерный, вкус горький.

Действующий комплекс

Каротиноиды, тритерпеновые сапонины, ненасыщенные горькие тритерпеновые спирты, немного эфирного масла, флавоновые гликозиды.

Действие и применение

Календула оказывает противовоспалительное, ранозаживляющее, бактерицидное, успокаивающее и гипотензивное действие.

Основное применение водного (10,0 : 200) и спиртоводного (1 ст. л. настойки на стакан воды) извлечения — полоскание полости рта, горла при ангинах, ОРВИ, стоматитах, альвеолярной пиорее, пародонтозе, гингивитах, молочнице у детей, для спринцеваний при гинекологических заболеваниях. Настои, мази с календулой, свежие листья прикладывают к ранам, фурункулам, порезам, ожогам, к местам укусов пчел, ос.

Внутрь календулу принимают при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, на ранних стадиях гипертонической болезни (по 10...20 капель настойки на прием). Настойку календулы готовят из расчета 1 часть сухих цветков и 10 частей 70%-ного спирта, настаивают 10 суток.

Календулу широко применяют в косметике против различных поражений кожи, как отбеливающее средство при веснушках (сок из лепестков).

Во Франции и Англии молодые листья календулы добавляют в супы, салаты подобно капусте. Высушенные цветочные корзинки кладут в суп, свежие — в салат с огурцом, сметаной, луком.

КАПУСТА

BRASSICA

сем. крестоцветные

Название, происхождение

Древняя легенда рассказывает: бог растительности и виноделия Дионис наказал однажды фракийского царя. Заплакал царь, слезы его падали на землю, и вдруг оттуда стали вырастать диковинные листья-кочаны, похожие на головы. Видевшие это с ужасом закричали: «Капитум! Капитум!» — «Голова! Голова!» От слияния слов «голова» и «смесь, состав» и пошло название.

На Руси капусту начали выращивать с XI века. Сейчас в нашей стране капустой занято около 30% площадей овощных культур.

Описание растения

Род капуста насчитывает более 100 видов. Основные виды пять: кочанная, савойская, кольраби, цветная и листовая. В средней полосе наиболее распространена белокочанная капуста. Кочанная капуста — двулетнее растение, в первый год дающее кочан, на второй год образующее семена. Кочаны ее достигают веса 53 кг (Англия, 1988 г.). Кочанная капуста произошла из листовой на пороге нашей эры.

Действующий комплекс

В зависимости от сорта и условий выращивания капуста содержит 2,6...5,3% сахаров, в основном глюкозу и фруктозу, клетчатку, 1,1...1,6% белка, свободные аминокислоты, бета-ситостерин (антагонист холестерина),

инозит, горчичные масла, определяющие специфический запах и вкус капусты, в том числе неприятный при брожении, варке, фитонциды, лизоцим, хлорогеновую и кофейную кислоты, виннокаменную кислоту, тормозящую превращение углеводов в жиры.

Капуста богата витаминами. Это каротин, витамин С (в кочерыжке его в два раза больше, чем в листьях), витамины В₁, В₂, В₃, РР, К, U. Витамины в капусте сохраняются в течение 6...7 месяцев.

Витамины С и U хорошо сохраняются в квашеной и мороженой капусте.

Из минеральных веществ — калий, фосфор, железо, магний, микроэлементы серебро, никель, молибден. Капуста сильно накапливает нитраты.

Чем выше содержание сахаров в капусте, тем больше образуется из них при квашении молочной кислоты — основного консерванта, подавляющего жизнедеятельность гнилостных бактерий, а также влияющего на вкус кислой капусты.

Действие, применение

Капуста оказывает противовоспалительное, противомикробное действие, стимулирует моторную функцию кишечника. Свежий сок капусты пьют теплым по 1/2 стакана 3 раза в день до еды для рубцевания язвы желудка, двенадцатиперстной кишки, при гипoaцидном гастрите, атонии кишечника в течение 3—4 недель, а также при атеросклерозе, заболеваниях сердца, почек, нарушении водно-солевого обмена, как диетический продукт для снижения веса тела. Соком полощут горло, ротовую полость при воспалительных заболеваниях. Сок получают с помощью соковыжималки или выжиманием капустной кашицы после пропускания листьев через мясорубку. Сок капусты противопоказан при повышенной кислотности желудочного сока.

Капусту применяют в косметике. Она показана как для жирной, так и для сухой кожи. При жирной коже лица используют нашинкованную квашеную капусту — ее наносят на лицо на 20 минут. При сухой коже требуется предварительное протирание лица жирным кремом или растительным маслом, далее содовый компресс и маска из кашицы свежей капусты. Можно взять также 1 ст. л. сока свежей или квашеной капусты, взбить с 1 ч. л. яичного белка и добавить 1 ч. л. сметаны. Капустные маски смягчают

кожу, улучшают цвет лица и особенно полезны зимой и весной.

Капуста замедляет опьянение. Варившаяся долго (более 30...40 минут), она обладает закрепляющим действием, кипевшая недолго — послабляющим.

Традиционное русское блюдо — квашеная капуста. По классическому рецепту, для приготовления вкусной квашеной капусты на 10 кг капусты кладут 200 г соли, 50 г сахарного песка и 200 г моркови. И наверное, у каждой хозяйки есть свои секреты, свои добавки, придающие своеобразие этому блюду (яблоки, тмин, свекла, клюква, брусника и др.).

Для быстрой закваски капусты применяют уксус. По одному из рецептов, смесь из 3 кг свежей капусты, 3—4 морковок, 3—4 головок чеснока шинкуют и заливают кипящим маринадом: 1 л воды, 200 г сахарного песка, 200 г подсолнечного масла, 150 г столового уксуса, 3 ст. л. соли. Оставляют на сутки при комнатной температуре, затем держат в холодильнике. Салат готов к употреблению через сутки.

КОРИАНДР ПОСЕВНОЙ **CORIANDRUM SATIVUM L.** сем. зонтичные

Название, происхождение

Название растения связано с его запахом: незрелые плоды кориандра неприятно пахнут клопами (от слияния греческих слов «клоп» и «анис» К. Линней образовал название растения). В Армении его называют кинза, в Грузии — киндза, на Украине — кишнец, в России зачастую — клоповник.

Родина растения — восточное Средиземноморье и Кавказ. Там он был введен в культуру еще за 1000 лет до н. э. В настоящее время особенно много кориандра выращивают в Индии, Болгарии, СНГ (Центрально-Черноземная зона, Поволжье, Кавказ, Украина), Польше, Италии и других странах.

По производству кориандрового эфирного масла Россия занимает одно из первых мест в мире.

Описание растения

Однолетнее травянистое свето- и влаголюбивое растение высотой 30...70 см. Стебли прямостоячие, округлые,

в верхней части ветвистые. Прикорневые листья длинночерешковые, разной формы; стеблевые сидячие, дважды-, триждыперисторассеченные. Цветки мелкие, белые или розовые, собраны в сложные зонтики. Цветет в июне — июле. Плоды — округлые семянки, созревают в августе — сентябре.

Описание сырья

Плоды светло-коричневые, шаровидные, диаметром 3...5 мм, с одной стороны сохраняют остаток чашечки и пестика. Снаружи плода хорошо заметны 10 главных и 8 дополнительных бороздок. Запах ароматный, вкус пряный, немного жгучий.

Из плодов получают эфирное масло и жирное масло с характерным запахом.

Действующий комплекс

Плоды содержат 0,5...2% эфирного масла, 20% жирного масла, флавоноиды кверцетин, кемпферол. В составе эфирного масла линалоол (запах ландыша), линалилацетат (запах цитрусовых), метилионон (запах фиалки), гидроксцитранеллаль (запах лилии), гераниол (запах розы).

Действие и применение

Как пряное растение кориандр обладает желчегонным, а также спазмолитическим действием и применяется при нарушении пищеварения. Готовят настой или отвар плодов (1 ч. л. на стакан воды), который пьют по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день.

Эфирное масло, кроме того, утоляет боль, убивает микроорганизмы, способствует заживлению ран. Однако почти все производимое эфирное масло кориандра расходуется на получение различных душистых веществ для парфюмерии.

Плоды кориандра довольно широко применяют как пряность при приготовлении мяса, дичи, маринадов, хлеба, пряников, овощных блюд с фасолью, чечевицей.

У нас в стране кориандр особенно популярен на Кавказе. Там охотно употребляют и зелень, и плоды растения. Оригинальным овощным блюдом грузинской кухни с кориандром является салат мхали. Его состав: 0,5 кг основного овоща (шпинат, капуста, свекла, сладкий перец, репчатый лук), $\frac{1}{2}$...1 стакан очищенных орехов, 1 ст. л. винного уксуса или $\frac{1}{4}$ стакана гранатового сока, по 2 ст. л. зелени кориандра, петрушки, укро-

па, $\frac{1}{2}$ ч. л. красного перца; 2—3 зубчика чеснока, 1 ч. л. сунели, $\frac{1}{2}$ ч. л. семян кориандра. Основной овощ или отваривают в небольшом объеме воды, или пекут, или просто ошпаривают кипятком (молодую капусту, зеленый лук), затем мелко режут и смешивают с заправкой, приготовленной из толченых орехов и чеснока, мелко нарезанной зелени, сухих пряностей, винного уксуса или сока. Солят по вкусу.

ЛЕН ПОСЕВНОЙ **LINUM USITATISSIMUM L.** сем. льновые

Название, происхождение

Название происходит от латинского «нить»: из льна прядут волокно; видовое подчеркивает значение растения — «полезнейший».

Лен — одна из наиболее древних культур. Родина растения неизвестна. Около четырех тысяч лет до нашей эры льняные ткани являлись образцом высочайшего мастерства в Египте. Они были необычайно тонкими, прозрачными. Из 1 кг льноволокна пряли нить длиной 240 км (№ 240)! Это непревзойденное искусство: сейчас лучшие сорта батиста — самой тонкой льняной ткани — имеют № 26, а лучшее волокно, например, Великолукского льнозавода соответствует № 14.

На территорию будущей Руси лен был завезен из Азии скифами во II—I тысячелетии до н. э. и впоследствии получил самое широкое распространение, особенно в Новгородской и Псковской областях. В мировом масштабе главными производителями льна являются Аргентина, Канада и Россия.

Описание растения

Однолетнее травянистое растение с тонким, прямостоячим, вверху ветвистым стеблем высотой до 1 м. Листья ланцетовидные. В июне — июле появляются голубые цветы. Лен цветет лишь половину дня. Из цветков развиваются округлые коробочки шириной 6...8 мм, содержащие до 10 семян. Густо посеянный и убранный во время цветения лен дает наиболее качественное тонкое волокно. В Нечерноземной зоне страны волокно является главной целью выращивания этой культуры (лен-долгунец). На юге сеют и выращивают лен-кудряш, из семян которого получают масло.

Описание сырья

Сырьем являются семена льна и льняное масло.

Семена льна плоские, длиной 3...6 мм, шириной 2...3 мм, толщиной около 1 мм, яйцевидной формы. На одной стороне имеется клювик. Внутри семени желтый эндосперм. Запах слабый, приятный, вкус слизистый, маслянистый.

Льняное масло, получаемое холодным прессованием семян, — прозрачная желтоватая жидкость своеобразного запаха и вкуса. Это важнейшее высыхающее жирное масло, образующее твердую пленку за 8 суток (для олифы — меньше).

Действующий комплекс

В семенах 3...6% слизей, при гидролизе которых образуются галактоза, арабиноза, ксилоза, рамноза, уроновые кислоты, около 40% жирного масла, состоящего из ненасыщенных жирных кислот, 25% белков, 0,1...0,3% цианогенных гликозидов.

В жирном масле около 35% глицеридов ненасыщенных жирных кислот — линоленовой, линолевой, а также свободных жирных кислот, немного глицеридов насыщенных жирных кислот — пальмитиновой, стеариновой и миристиновой.

Действие и применение

Семена льна подмешивают по 1 ч. л. в пищу как слабительное: выделяющаяся из них слизь, а также гликозид линамарин усиливают секрецию кишечника, ускоряют продвижение пищевых масс. Слизь оказывает также защитное и успокаивающее действие при воспалении пищевода, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, энтеритах и колитах, охриплости и воспалении верхних дыхательных путей. Хотя семена льна содержат цианогенные гликозиды, случаев отравления ими не отмечено, так как гликозиды в кишечнике почти не расщепляются.

При воспалении прямой кишки и геморрое рекомендуют лечебные клизмы из семян льна. Для их приготовления 1 ст. л. льняного семени заливают стаканом кипятка, настаивают 2...3 часа, используют в теплом виде.

В косметике питательные маски из кашицы разваренных семян способствуют разглаживанию кожи, оказывают противовоспалительное действие. Для пригото-

ния такой маски 2 ст. л. семян заливают 0,5 л воды и кипятят до полного разваривания семян. Горячую кашу наносят на лицо на 20...25 минут, затем смывают горячей и споласкивают лицо холодной водой.

Льняное масло и препарат, получаемый из льняного масла, линетол ранее назначали в диетическом питании больных с нарушением жирового обмена, при атеросклерозе, как слабительное и мочегонное при желчнокаменной болезни и холециститах. Однако эффективность этих препаратов при приеме внутрь оказалась невысокой. В настоящее время линетол и льняное масло рекомендуют лишь для наружного применения при лучевых поражениях кожи и термических ожогах (при ожогах часто в смеси с известковой водой 1:1). Льняное масло служит также исходным сырьем для получения зеленого мыла, мыльного спирта, олифы, красок, парфюмерных изделий.

Льняные ткани отличает большая прочность, возрастающая с увеличением влажности, высокая теплопроводность, устойчивость к нагреванию, свету, гниению, бактерицидные свойства (благодаря лигнину). Льняное полотно используют для изготовления рыболовных снастей, канатов, парусов. Льняные холсты сохраняют для нас картины прошлого. Под льняными повязками раны заживают быстрее. В книге «Завет внуку» Семен Степанович Гейченко пишет: «Ученые говорят, что лен оберегает здоровье человека. Тот, кто спит на грубой льняной простыне, носит на теле льняную рубашку, утирается льняным полотенцем, почти никогда не хворает простудой. Редко болел и Пушкин. У него кругом был лен».

ЛУК РЕПЧАТЫЙ

ALLIUM CERA L.

сем. лилейные

Название, происхождение

Древнеримское «аллиум» — название чеснока; «цепа» — «лук, луковица». Кельтское «кеп» (кап) — «голова» — дано по форме луковок. Русское название «лук» происходит от древнегерманского названия растения.

Родиной лука считают Среднюю и Центральную Азию. Это растение служит человеку с глубокой древности. Лук находят в саркофагах египетских пирамид, которым около 6 тысяч лет. До нашей эры его выра-

щивали в Индии, Египте, Древней Греции. С тех же времен известны и лечебные свойства лука (Гиппократ, IV век до н. э.).

На Руси лук выращивают с XII—XIII веков. Интересно, что форма луковиц была заимствована русскими зодчими для куполов церквей.

Описание растения

В Советском Союзе выращивают более 200 видов лука, самый распространенный — лук репчатый, многолетнее травянистое растение. Семена лука (лук-чернушка) в первый год дают маленькие луковички (лук-севок). На второй год из севка образуется крупная луковица округлой, удлинённой или плоской формы. Если вырастить такую луковицу, она даст цветочную стрелку с шаровидным верхушечным соцветием, из которого развиваются семена. Листья («перья») лука цилиндрические, полые. Это большая редкость в растительном мире.

В зависимости от содержания эфирного масла различают острые, полуострые и сладкие сорта лука. В Псковской области выращивают в основном острые сорта лука.

Уборочной спелости лук достигает при отмирании $\frac{2}{3} \dots \frac{3}{4}$ листовой массы. После уборки для подсыхания корней и листьев его сушат на поле, затем хранят в помещении. Лук считается высушенным, если шейка луковиц не «перекатывается» между движущимися в противоположном направлении большим и указательным пальцами руки. Оптимальная температура хранения лука 0 °С, влажность воздуха около 80%. В этих условиях лук может храниться до 8 месяцев.

Для хранения небольших количеств лука в домашних условиях можно воспользоваться и таким способом: луковицы примерно одинаковых размеров моют, погружают на 3...5 минут в кипяток, а затем укладывают в стеклянные банки, пересыпая ряды солью. Банки закрывают полиэтиленовыми крышками или пергаментной бумагой.

Действующий комплекс

Луковицы содержат 3...5% белков, 2...14% сахаров (фруктоза, сахароза, мальтоза), эфирное масло, фитин, инулин, кверцетин, витамин С, каротин, пантотеновую кислоту, около 1% минеральных солей цинка, кальция, железа, фосфора, калия, марганца.

В листьях — витамины С, В₁, В₂, РР, каротин.

Все части растения выделяют фитонциды, в большей мере луковицы фиолетового и красного цвета.

Действие и применение

Лук обладает бактерицидным действием, повышает аппетит, препятствует бродильным и гнилостным процессам в кишечнике, задерживает развитие атеросклероза. Как витаминное средство особенно показан зимой и летом. Минеральные соли лука способствуют нормализации водно-солевого обмена.

Широко применяют лук при лечении различных простудных заболеваний. От кашля при бронхитах, катарах верхних дыхательных путей, коклюше употребляют сырой лук с медом, жареный или отваренный в молоке или готовят смесь из измельченного лука, меда и сахара (500:50:400, варят в 1 л воды 3 часа, принимают по 4...6 ст. л. в день). При гриппе, ангине, ОРВИ хорошо действует луковая каша с тертым яблоком и медом. При насморке в ноздри закладывают ватные тампоны, смоченные луковым соком, закапывают луковый сок или делают ингаляции: в стакан кладут 1—2 ст. л. луковой кашицы, ставят его в неширокую кастрюлю с горячей водой, накрывают бумажной воронкой и вдыхают водяные пары с летучими веществами лука (фитонцидами).

Лук во всех случаях нужно использовать свежеприготовленным, в течение 10...15 минут. По истечении этого времени фитонциды лука улетучиваются и его лечебное воздействие ослабевает.

В косметике маска из смеси кашицы лука с медом предупреждает появление морщин, улучшает цвет лица.

Луковый сок втирают в корни волос на 2—3 часа перед мытьем головы для укрепления и лучшего роста волос, а также при себорее и гнездовой плешивости.

Свежим соком лука сводят мозоли и бородавки или залечивают раны. Печеный лук и лук, отваренный в молоке, ускоряют созревание нарывов.

Из-за раздражающего действия лук противопоказан при катарах желудка с повышенной кислотностью желудочного сока, при острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, желчного пузыря.

Без лука не обходится ни одна кухня мира. Первым луковым блюдом на Руси была крестьянская тюря из лука, черного хлеба, воды и постного масла.

Без лука не сварить вкусного ароматного супа. Перед добавлением в бульон рекомендуют разрезать луковицу пополам и слегка обжарить на сковороде без масла.

Любители лука в Прибалтике, в странах Западной Европы лакомятся луковым рулетом. Продукты: 300 г муки, щепотка соли, щепотка сахара, 1 яйцо, 3 ст. л. масла. Для начинки: 2 кг лука, 80 г топленого масла или маргарина, соль, перец, 2 ч. л. тмина. Кроме того, 1 желток, 2 ст. л. масла. Приготовление: в миску насыпают просеянную муку, в центре делают углубление, в которое добавляют соль, сахар, яйцо и масло. Все перемешивают до однородной массы, хорошо вымешивают, лепят шар, кладут на доску и слегка смазывают маслом, сверху накрывают тарелкой и оставляют на 30 минут.

В это время нарезают кружочками лук и слегка обжаривают его в топленом масле. Добавляют соль, перец, тмин и ставят остывать.

Тесто раскатывают до размеров 40×25 см. Равномерно распределяют на нем луковую массу и сворачивают в рулет. Смазывают противень маслом, кладут на него рулет швом вниз, обмазывают рулет желтком и маслом. Выпекают 35...40 минут при 220 °С.

Во Франции лук по-парижски подают как гарнир к котлетам, антрекотам, картофелю. Очищенные луковицы режут кольцами и выдерживают 10 минут в молоке. Затем высушивают, обваливают в муке и обжаривают со всех сторон в горячем жире до золотисто-желтого цвета.

МОРКОВЬ ПОСЕВНАЯ **DAUCUS SATIVUS** Roehl. (**D. CAROTA** Var. **SATIVA** Hoffm.) сем. зонтичные

Название, происхождение

«Даукус» — латинизация греческого «даукос»: так в Древней Греции называли, видимо, зонтичные растения. От латинского видового «карота» происходит название каротина — провитамина А.

Морковь была известна людям еще за две тысячи лет до нашей эры. Родина ее — Средиземноморье. У древних римлян она являлась таким же лакомством, как сейчас конфеты. Правда, в далеком прошлом мор-

ковь была желтая, белая, иногда черная. Оранжевые плоды были выведены позднее.

В СССР доля моркови по занимаемым площадям составляет более 10% всех овощных культур.

Описание растения

Двулетнее травянистое растение, образующее в первый год розетку листьев с корнеплодом, а на второй год дающее цветочную стрелку и семена. Все растение обладает характерным запахом.

В Псковской области районированы такие сорта моркови, как Нантская 4, Шантенэ 2461, витаминная 6 (с максимальным содержанием каротина). Шантенэ и Нантская выведены французскими овощеводами. Нантская морковь очень нежная, сладкая, сочная, по форме похожа на сосиску. Шантенэ конической формы, поглубже, зато дает хороший урожай, богата каротином и устойчива к вредителям.

Химический состав

В корнеплодах моркови около 90% воды, 3...10% углеводов — сахароза, глюкоза, фруктоза (в основном они содержатся в коревой части), пектиновые вещества, клетчатка, около 1% азотистых веществ, 0,2% жиров, инулит, каротин и другие витамины, соли калия, фосфора, железа, магния, серы.

Усвояемость сухих веществ моркови организмом человека очень высока: углеводов — 82%, жиров — 94, азотистых — 61%. Даже при внесении в посевы моркови значительных доз азотных удобрений содержание нитратов в ней остается удивительно низким.

Действие и применение

Морковь регулирует углеводный, липидный и минеральный обмен веществ в организме, оказывает противовоспалительное, ранозаживляющее действие.

Морковь показана в первые дни после инфаркта миокарда, при пониженной остроте зрения, для усиления молокообразования у кормящих женщин, как нежное слабительное и противоглистное средство (особенно в отношении остриц и аскарид), при камнях в печени и мочевом пузыре (в этом случае более эффективен отвар семян моркови: 1 ст. л.: 200, держать в горячей духовке или воде 8...10 часов).

Для более полного усвоения организмом каротина рекомендуют есть морковь с жиром — сметаной, маслом,

сливками (каротин растворим в жирах). С жиром каротин меньше разрушается и при приготовлении блюд с морковью.

Более 100 лет назад наш выдающийся хирург учёный Н. И. Пирогов отметил чудесное действие наскобленной моркови в рановых язвах. Ее соком полощут рот при воспалительных процессах — стоматитах, ангине, охриплости.

В косметике при сухой коже рекомендуют протирать лицо морковным соком. Втирание морковного сока вместе с соком лимона в корни волос способствует их росту и красивому блеску.

Маски из натертой моркови, смешанной с сырым желтком (две средние моркови и 1 желток), сглаживают морщины, делают кожу эластичной. Маску наносят на 20...30 минут.

Морковь противопоказана в периоды обострения язвенной болезни, при энтеритах и колитах.

Морковные блюда незаменимы в детском и диетическом питании.

Вкусен прохладительный напиток, который готовят следующим образом. 1 кг моркови моют, чистят, измельчают на крупной терке и заливают 1,5 л воды на 2 часа. Затем отжимают сок, смешивают с клюквенным соком (его количество берут по вкусу — от 2—3 ст. л. до 0,5 л) и сахарным песком. Пьют напиток охлажденным.

ОБЛЕПИХА КРУШИНОВИДНАЯ **HIRPORAÆ RHAMNOIDES L.** **сем. лоховые**

Название, распространение

Научное название облепихи происходит от греческих «лошадь» и «блестящий»: в Древней Греции облепихой лечили лошадей, при этом их шкура становилась гладкой, блестящей.

Осенью веточки растения бывают буквально облеплены плодами, отсюда русское название «облепиха».

В диком виде облепиха встречается в разных регионах нашей страны, в том числе в Прибалтике и в Калининградской области. В Псковской области садоводы-любители довольно часто выращивают облепиху на своих садовых участках. Популярность этой культуры в последние годы растет.

Описание растения

Двудомный кустарник, достигающий в высоту 3 м, нетребовательный к почве, влаге, морозостойкий. Мужские и женские растения можно отличить в возрасте старше трех лет по почкам. На мужских растениях почки значительно больше, они крупнее и круглее, чем на женских растениях, напоминают маленькую шишечку и отходят от побега под большим углом. Женские растения имеют почки, прижатые к ветвям, с 2—3 кроющими чешуями. На садовых участках 2...4 женских растения опыляются 1 мужским, а на плантациях их соотношение обычно 15...20 к одному. Плодоношение кустарников начинается на 3...5-й год.

С лекарственной целью используют плоды облепихи. Их урожай с куста составляет 5...27 кг.

Описание сырья

Из плодов облепихи получают жирное масло. Как и маслина, облепиха содержит масло не только в семенах, но и в мякоти плодов. В промышленности облепиховое масло выпускает у нас в стране только Бийский витаминный завод, работающий на базе алтайской дикорастущей облепихи. Оптимальное соотношение сырья и растительного масла при заводском получении облепихового масла 2:1, скорость перемешивания 300...1400 об/мин, время перемешивания 35...40 минут.

В домашних условиях таких требований соблюсти невозможно, поэтому домашнее облепиховое масло по качеству не может сравниться с заводским.

Тем не менее большой дефицит этого лекарственного средства заставляет многих пробовать и домашние методы приготовления облепихового масла.

Самый простой способ: ягоды облепихи измельчают и оставляют при комнатной температуре на несколько дней. Жирное масло всплывает на поверхность, его собирают ложкой. Масла получают немного.

Второй способ заключается в извлечении облепихового масла с помощью подсолнечного или оливкового. Выжимки ягод облепихи после получения сока подсушивают, заливают растительным маслом в соотношении 1:1,5 и оставляют на срок от 5 дней до трех недель. Смесь периодически помешивают. По окончании жидкое масло сливают, оно готово к употреблению.

Действующий комплекс

В 100 г плодов содержится 2,5...11 мг каротина, 30...1000 мг витамина С, 8...18 мг витамина Е, до 1000 мг витамина Р, а также витамины В₁, В₂, В₆, РР, К, сахара, органические кислоты, пектиновые вещества, микроэлементы — марганец, алюминий, кремний, титан и др.

В мякоти плодов до 5...9% жирного масла, в семенах — до 12%. Жирное масло мякоти содержит каротиноидов в 10 раз больше, чем семян, больше ненасыщенных жирных кислот и имеет большую плотность.

В облепиховом масле заводского производства не менее 180 мг% каротиноидов.

Действие и применение

Облепиховое масло ускоряет заживление ран, обладает антибактериальными свойствами в отношении золотистого стафилококка, гемолитического стрептококка, протей, тормозит развитие атеросклероза, снижая уровень холестерина, липидов, в том числе и бета-липопротеидов, в крови. Оно эффективно также при заболеваниях печени, связанных с алкогольными и другими отравлениями.

Применяют наружно при ожогах, хронических заболеваниях кожи, пролежнях; в гинекологии — при эрозиях шейки матки и других воспалительных заболеваниях (тампоны с 5...10 мг масла, 10...15 процедур), при гайморите (капли в нос в течение месяца), хроническом тонзиллите, атеросклерозе, периодонтите, а также для лечения язвенной болезни желудка (внутри по 1 ч. л. 2...3 раза в день).

Свечи с облепиховым маслом назначают при трещинах заднего прохода, проктитах, сфинктеритах.

ПЕТРУШКА ОБЫКНОВЕННАЯ И КУДРЯВАЯ PETROSELINUM SATIVUM Hoffm., R. CRISPUM Nym. ex Hill. сем. зонтичные

Название, происхождение

Научное название растения происходит от латинского «скала», греческого «сельдерей»: на скалистом полуострове Пелопоннес, по преданию, древние греки

впервые нашли это растение. Русское название произошло от латинского.

Из Древней Греции петрушка перекочевала в Рим, во Францию, а затем стала известна всей Европе.

Описание растения

Петрушку кудрявую у нас в стране выращивают мало. Широко распространенная огородная петрушка — это петрушка обыкновенная, корневая — двулетнее ароматное растение высотой до 1 м, с дважды-трижды рассеченными листьями и желтовато-белым, довольно крупным корнем. Плод — двусемянка длиной около 3 мм.

Перегонкой с водяным паром из плодов получают эфирное масло — светло-зеленую или желтоватую жидкость с запахом петрушки, пряного горького вкуса.

Химический состав

В плодах 2...6% эфирного масла, в свежем растении его до 0,3%, 17...22% жирного масла, которое почти на $\frac{3}{4}$ состоит из петроселиновой кислоты.

В состав эфирного масла плодов входит 30...55% миристицина, 3...37% апиола, 5...33% 1-аллил-2, 3, 4, 5-тетраметоксибензола. В листьях петрушки огородной содержится преимущественно миристицин, в корнях — миристицин и апиол.

Кроме того, в листьях обнаружены фитонциды, флавоноиды, витамины С, К (значительные количества), В₂, РР, каротин. В корнях — соли калия (значительное количество), кальция, фосфора.

Действие и применение

Петрушка оказывает мочегонное и abortивное действие, способствует началу менструации и возбуждает мускулатуру матки (миристицин и апиол). Лекарственные формы листьев и корней оказывают благоприятное влияние на сердечную деятельность, подобно гликозидам наперстянки, но гораздо слабее. Настой листьев (20,0 : 200) и корней (10,0 : 200) пьют по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день до еды. Настой семян (1 ч. л. настаивают в стакане холодной кипяченой воды 8 часов), а также листьев петрушки применяется по 1 ст. л. 4...6 раз в день при дисменорее и нарушениях менструального цикла, при цистите, мочекаменной болезни, отеках.

Соком из корней и листьев свежих растений смазывают пораженные места при дерматитах, укусах насеко-

мых. В косметике им протирают лицо для отбеливания кожи. Мазь с семенами петрушки втирают в волосистую часть головы против вшей.

Препараты петрушки противопоказаны при беременности и нефритах.

Чтобы устранить неприятный запах лука или чеснока, жуют зелень и корни петрушки.

Петрушка — средство борьбы с муравьями.

В кулинарии свежую и сухую зелень петрушки рекомендуют к рыбным блюдам, к мясным и рыбным супам.

Приводим рецепт холодного овощного супа с корнями петрушки. Для его приготовления потребуется 2 ст. л. масла, 250 г корней петрушки, 250 г сельдерея, соль, сахар, уксус, 2 ст. л. мелко нарезанного лука и столько же зелени петрушки. Обжаривают в масле нарезанные корни петрушки, сельдерея, мелко нарезанный лук. Зажарку перекладывают в подсоленную и немного подслащенную воду, добавляют уксус (по вкусу) и варят до готовности. Суп подают охлажденным. Сверху посыпают зеленью.

РЯБИНА ЧЕРНОПЛОДНАЯ **ARONIA MELANOCARPA Elliott.** сем. розоцветные

Название, происхождение

Родина аронии, или черноплодной рябины, — Северная Америка. Полтора века назад ее привезли в Германию как декоративный кустарник. У нас в стране культура черноплодной рябины появилась сначала в Сибири, а затем стала продвигаться на запад. Лет 15 назад обрела большую популярность среди садоводов-любителей Псковской области.

Описание растения

Небольшой светолюбивый морозостойкий кустарник, высотой до 3 м. Листья продолговато-ланцетные, ярко-зеленые, голые, длиной 2...6 см. Цветки белые, собраны в крупные щитковидные соцветия. Плоды созревают в сентябре. Размножается арония семенами и вегетативно, живет 12...15 лет. Не подвержена заболеваниям и не повреждается вредителями.

Описание сырья

Лечебное значение имеют плоды черноплодной рябины. Они блестящие, черные, шарообразной формы, с коричневыми семенами. Запах слабый, вкус вяжущий, кисло-сладкий.

Химический состав

6...14% сахаров, до 3,5% сорбита, пектиновые вещества, до 2% органических кислот, красящие вещества, около 1% дубильных веществ, витамины Р, С, высокое содержание минеральных веществ — йода, молибдена, марганца.

Особенно выделяется рябина черноплодная содержанием йода и витамина Р. Йода в сухой мякоти до 40 мкг%. По этому показателю черноплодная рябина занимает второе место в растительном мире (после фейхоа). По количеству витамина Р (2,5...3,5%) черноплодная рябина превосходит все другие культурные плодовые и ягодные растения.

Действие и применение

Плоды и сок черноплодной рябины снижают кровяное давление, содержание холестерина в крови, укрепляют стенки капилляров (витамин Р), возбуждают аппетит, увеличивают кислотность желудочного сока.

Их применяют при гипертонической болезни, атеросклерозе, при кровоизлияниях и кровотечениях, связанных с повышенной проницаемостью кровеносных сосудов, при пониженной кислотности желудочного сока (по 100 г плодов или по 50 г сока 2—3 раза в день).

Черноплодная рябина противопоказана при язвенной болезни желудка и склонности к тромбозам.

Из плодов черноплодной рябины обычно готовят сок (на соковарке, соковыжималке), его кипятят 3...5 минут, разливают в простерилизованные банки и закатывают металлическими крышками.

Можно приготовить также компот из плодов черноплодной рябины: вымытые ягоды насыпают в чистые банки, заливают горячим сахарным сиропом (на 1 л воды 600 г сахарного песка), стерилизуют, закатывают металлическими крышками.

Готовят и черноплодную рябину, протертую с сахаром (1:1). Разложенную по чистым банкам смесь необходимо стерилизовать в кипящей воде (так же, как и компот).

СИРЕНЬ ОБЫКНОВЕННАЯ

SYRINGA VULGARIS L.

сем. маслиновые

Название, происхождение

Русское название «сирень» происходит от латинского «трубка»: ветви растения имеют широкую сердцевину, которая легко выдавливается, тогда ветка становится полой, как трубка. Раньше из веток сирени делали свирели. Старинная легенда рассказывает. Бог лесов и рощ Пан, волосатое страшилище с кривым носом, рогами, козлиными копытами, бородой и хвостом, любил нимфу Сирингу. Нимфа не желала любви Пана и спряталась от него в реке, превратившись в тростник. Но нашел ее бог, срезал стебель и сделал из него свирель. Свирель запела нежным голосом, а имя нимфы стало названием душистого кустарника.

Родиной растения большинство ученых считает Иран. В середине XVI века сирень попала в Вену, а затем в короткое время получила широкое распространение по всей Европе, в том числе и в России. У нас в стране сирень выращивают вплоть до Кольского полуострова и Сибири.

Описание растения

Многолетний кустарник высотой до 6 м. Листья темно-зеленые, черешковые, яйцевидные, с сердцевидным основанием, на верхушке заостренные. Цветки правильные, душистые, собраны в густые пирамидальные метелки. Венчик с четырехраздельным отгибом, тычинок две. Цветет в мае — июне.

Трудом садоводов создано более полутора тысяч сортов сирени обыкновенной с окраской цветов от белоснежной до вишнево-фиолетовой. Сохранность срезанных цветов сирени 3 дня. При добавлении в воду специального консерванта, разработанного венгерскими учеными, продолжительность жизни срезанных цветков увеличивается до 12—13 дней. В состав консерванта входят: 0,08% квасцов, 0,03% хлорида калия, 0,02% хлорида натрия, 3% сахарозы.

Цветы сирени используют с лечебной целью.

Химический состав

В цветках содержатся эфирное масло, горький гликозид синрингин, спирт фарнезол, смолы.

Действие и применение

В традиционной медицине сирень не применяют. Признана в гомеопатии.

В народной медицине настой высушенных цветков (1 ст. л. на стакан воды) пьют при камнях в почках, при язвенной болезни желудка, туберкулезе легких, коклюше, простудных заболеваниях как потогонное и жаропонижающее средство (по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день). Мазь из высушенных цветков или из сока молодых листьев на свином жире или масле (1:4) применяют для растираний при артритах, невралгиях, ревматизме. Свежими толчеными листьями сирени засыпают раны. При рожистых воспалениях на пораженные места прикладывают свежую или запаренную высушенную кору сирени.

В косметике настой из свежих цветков растения используют для ухода за жирной пористой кожей — умывания лица, приготовления масок, компрессов (100 г цветков на 1 л кипятка, заварить в термосе и настоять 1 час). Маску из свежих листьев или почек сирени и травы тысячелистника косметологи рекламируют как прекрасное средство против угрей: равные количества обоих растений пропускают через мясорубку и добавляют небольшое количество кипятка до кашицеобразного состояния. Эту кашицу наносят на кожу на 20...30 минут (С. Сикорская).

Листья сирени задерживают огромное количество пыли — в три раза больше, чем тополь или липа, в этом большое значение сирени как декоративного кустарника городов.

СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ

RIBES NIGRUM L.

сем. камнеломковые

Название, распространение

Научное латинское название происходит от арабского видового названия ревеня, имеющего кислый вкус. Это название арабы, завоевав в начале VIII века Испанию, перенесли на другое кислое растение — смородину. Русское название связано со старинным словом «смород» — «вонь», «смрад» — по запаху листьев.

Черная смородина встречается в лиственных лесах, особенно в ольховых, по берегам рек, среди кустарников. Но основное значение имеет садовая черная смороди-

на — главная ягодная культура нашей страны. В России на ее долю приходится более половины площадей ягодных культур.

На Псковщине черную смородину разводили в монастырских садах еще в XI веке.

Описание растения

Светолюбивый кустарник высотой до 2 м. Листья крупные, 3—5-лопастные, по краю дваждыкрупнозубчатые. Цветки бледные, желтоватые или красноватые. Чашечка в 2 раза крупнее лепестков, чашелистики отогнуты вниз. Цветы собраны в поникающие кисти. Цветет в мае — июне. Плоды — крупные черные ягоды. Живет смородина до 30 лет.

С лечебной целью используют плоды и листья черной смородины. Листья заготавливают после сбора ягод. Обрывают листья с середины веток, так как нижние листья часто бывают больными, пораженными вредителями, а верхние нужны растению.

Действующий комплекс

В плодах черной смородины витамины С, В₂, Р, К, Е, каротин, сахара, пектины, бета-ситостерин, высокое содержание солей калия, железа.

В косточках плодов — жирная, гамма-линоленовая кислота в количествах, достаточных для получения в промышленном масштабе: из 400 кг высушенного после отгона сока жмыха получают около 50 кг масла.

В листьях черной смородины до 400 мг% витамина С, флавонолы, катехины, лейкоцианы.

Содержание витамина С в листьях и плодах черной смородины уменьшается по мере созревания ягод и особенно при их перезревании. Плоды красной и белой смородины значительно беднее витамином С.

Действие и применение

Плоды и листья черной смородины являются источником витаминов С, Р и показаны при их недостатке. Сок или ягоды применяют при вялом пищеварении, плохом аппетите, для профилактики атеросклероза (бета-ситостерин, пектины). При использовании в этих целях высушенные ягоды смородины (1 ст. л.) заливают двумя стаканами кипятка, настаивают в течение часа, пьют по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

Разведенный сок свежих ягод используют в виде полосканий и ингаляций при ларингитах, фарингитах,

сопровождающихся сухим кашлем, хроническом тонзиллите и ангине.

Гамма-линоленовой кислотой лечат нарушения функции миокарда, печени, эндокринных желез, вызванные ее недостаточностью.

Настой (чай) из листьев (10,0:200, настаивают 3...4 часа) способствует выведению из организма избытка мочевой и щавелевой кислот. Его применяют по $1/2$...1 стакану 4—5 раз в день при подагре, отложении солей, ревматизме, а также при циститах, мочекаменной болезни.

В отваре листьев купают детей при диатезе и рахите (русская народная медицина).

Самым простым способом заготовки плодов черной смородины на зиму является протирание их с сахаром (на 1 кг ягод 1,5...2 кг сахарного песка). Вкусное желе получают, пропустив ягоды через соковыжималку. Полученный сок смешивают с равным объемом сахарного песка, доводят до кипения и разливают по банкам. Компот из ягод готовят, заливая вымытые, разложенные по чистым стеклянным банкам ягоды кипящим сахарным сиропом (600 г сахарного песка на 1 л воды), закрывают металлическими крышками.

ТЫКВА ОБЫКНОВЕННАЯ

CUCURBITA PEPO L.

сем. тыквенные

Название, происхождение

Научное название происходит от латинских «огурец» (представитель того же семейства), «круг» (форма плода). Название связывают также с кельтским «пустой со-суд»: некоторые сорта тыквы применяют в домашнем хозяйстве как емкости. Видовое — по-гречески «спелый». Истоки русского названия ищут во фракийском языке — в словах значения «пухнуть», «вздуться».

Родом тыква из Южной и Центральной Америки, скорее всего из Мексики. В Америке растет большинство видов тыквы. Жители Центральной Америки выращивали это растение еще до нашей эры. В Европу тыква попала из Индии, а туда ее завезли португальцы из Бразилии после открытия Америки.

В России тыкву разводят с XVI века.

Описание растения

Тыква — однолетняя бахчевая культура со стелющимся стеблем длиной до 10 м, с сильно развитой корневой системой. Цветы раздельнополые. У женских цветов хорошо заметна завязь. Мужских цветов значительно больше. Тыква имеет самую крупную пыльцу и дает самые крупные плоды. Плод тыквы — огромная шаровидная или овальная ягода, называемая тыквиной, весом до 100 кг и более.

В лечебных целях используют мякоть и семена плодов тыквы.

Химический состав

Мякоть плодов содержит сахара, пектины, каротин, фолиевую, пантотеновую кислоты, соли калия, кальция, железа, фосфора. Тыкву перерабатывают в промышленности для получения каротина.

В семенах 30...50% жирного масла, ситостерин, фосфолипиды, смолы, органические кислоты.

Действие и применение

Мякоть плодов улучшает работу желудочно-кишечного тракта, способствует выведению из организма холестерина и хлоридов, улучшает моторику желудочно-кишечного тракта. Тыквенное масло высокоактивно при воспалительных заболеваниях предстательной железы.

В виде разнообразных кушаний и в сыром виде тыква показана при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, печени, при нефритах, колитах, полезна при атеросклерозе, при ожирении как малокалорийный диетический продукт, при запорах (особенно в сыром виде). Сырую тыкву употребляют до 0,5 кг в день, вареную, печеную — до 2 кг.

Семена тыквы — довольно безвредное глистогонное средство. Их очищают от твердой кожуры, сохраняя серо-зеленую оболочку, растирают в ступке и принимают (взрослые — 300 г, дети — 75...150 г) натощак, можно с медом. Через 3...4 часа пьют слабительное.

Если нафаршировать тыкву мясом, оно будет очень нежным, мягким и приготовится гораздо быстрее.

УКРОП АПТЕЧНЫЙ (ФЕНХЕЛЬ)

FOENICULUM VULGARE Mill.

УКРОП ПАХУЧИЙ

ANETUM GRAVEOLENS L.

сем. зонтичные

Название, происхождение

Укроп — общеизвестное душистое растение. Его научное название — от греческих «вверх» и «бежать»: укроп растет довольно быстро. Название «феникулум» от латинского «сено» — по душистому запаху и узким перистым листьям.

Родина укропа — Средиземноморье, а выращивают его сейчас во всем мире.

Описание растения

Укроп аптечный (фенхель) — одно- и двулетнее травянистое растение высотой 80...150 см с мясистым круглым полым стеблем, который по мере созревания плодов становится серо-зеленым. Нижние листья черешковые, верхние — почти сидячие, многократно перисторассеченные. Все растение с голубоватым налетом. Соцветия — сложные зонтики. Цветет в июле — августе, плоды созревают в сентябре. Культивируют на Украине, в Воронежской области, Краснодарском крае. В нашей зоне созревает плохо.

Укроп пахучий — холодостойкое светлюбивое однолетнее растение. В течение 30...40 дней после прорастания укроп образует листья, а затем — цветочный стебель и семена.

Описание сырья

В медицине применяют плоды фенхеля — двухраздельные зерновки длиной 6...12 мм и шириной до 4 мм. Легко распадаются на два полуплодика. На внешней выпуклой стороне каждого из них имеется по 5 желтоватых ребер. Между ребрами — темная выемка, под которой в перикарпии размещаются каналцы с эфирным маслом. Запах характерный, вкус сладкий, слабжгучий, затем горький.

Из зрелых семян получают укропное масло. Это желтоватая жидкость с сильным запахом фенхеля, застывающая при температуре 5...10 °С, сладкого, затем горького вкуса.

Действующий комплекс

В плодах фенхеля 4...6% эфирного масла, содержащего 50...75% анетола (сладкого вкуса) и 5...20% фенхона (горького и жгучего на вкус), флавоноиды кверцетин и кемпферол.

Химический состав укропа огородного схож с химическим составом плодов фенхеля.

В свежих листьях укропа эфирное масло, содержащее в основном фелландрен; а также сахара, белки, витамины С, Р, фолиевая кислота, каротин, соли калия, кальция, железа.

Действие и применение

Настои плодов фенхеля и укропа (1 ст. л. семян на стакан кипятка) оказывают спазмолитическое, лактогенное, желчегонное и мочегонное действие, возбуждают аппетит. Настои применяют по 1—2 ст. л. 4—5 раз в день при катарах желудка и кишечника, сопровождающихся спазмами, диспепсией, метеоризмом, особенно у детей (укропная вода), для повышения аппетита, для усиления выделения молока у кормящих женщин. Укропное масло назначают в этих же целях по 5...10 капель на прием. Укропную воду, которая готовится из 1 части укропного масла и 1000 частей воды, принимают по 1 ст. л. 3—6 раз в день. При метеоризме показан также настой плодов — по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день до еды.

Из плодов фенхеля и укропа получают препарат анетин, который показан для лечения хронической коронарной недостаточности, спазмов органов брюшной полости, для профилактики приступов стенокардии.

Зелень укропа усиливает моторику желудочно-кишечного тракта, повышает аппетит и широко используется как пряно-ароматическая приправа в бульонах, салатах, мясных и рыбных блюдах, при засолке овощей. Зелень укропа сохраняют в высушенном или замороженном виде, в уксусе или масле.

В большом количестве укроп можно добавлять к рыбе при тушении и жарении ее, особенно к морской рыбе. Если на сковороду насыпать слой укропа, на него положить рыбу, лук, петрушку и сверху покрыть слоем укропа, жаренная таким образом рыба станет очень ароматной и нежной (рыба по-фински).

ФАСОЛЬ ОБЫКНОВЕННАЯ

PHASEOLUS VULGARIS L.

сем. бобовые

Название, происхождение

Название растения происходит от греческого «узкая, длинная лодка» — по форме открытых створок плода — боба.

Родина растения — Перу. Там оно культивировалось еще за три тысячи лет до нашей эры.

В Россию завезена в XVI—XVII веках.

В настоящее время фасоль выращивают во многих странах как овощную культуру.

Описание растения

Однолетнее травянистое растение с вьющимся опушенным стеблем. Листья тройчатые. Цветки неправильные мотылькового типа, от желтоватого до фиолетового цвета, собраны попарно в пазушные кисти. Цветет в июле — августе. Плод — боб с крупными семенами разного цвета.

Описание сырья

С лекарственной целью используют створки фасоли. Длина их обычно до 15 см, ширина до 2 см. После сушки они дважды спирально скручены. Внешняя сторона матовая, светло-желтая, внутренняя — беловатая, блестящая (эндокарп). Запаха нет, вкус слабослизистый. Семена фасоли имеют важное пищевое значение.

Действующий комплекс

В створках плодов аминокислоты аргинин (гипогликемическое действие), аспарагин, тирозин, лейцин, триптофан. Кроме того, тритерпеновые сапонины, гликозиды, ядовитый белок фазин.

В семенах фасоли до 27% белка, жиры, витамины В и С, соли калия, фосфора.

Действие и применение

Настой, приготовленный из створок бобов, понижает уровень сахара в крови, а также оказывает мочегонное действие. Применяют как вспомогательное средство при сахарном диабете, при заболеваниях почек, мочевого пузыря, мочекаменной болезни. Для приготовления настоя 2—3 ст. л. высушенного сырья заливают 0,5 л кипятка, настаивают не менее 15 минут (за это

время ядовитый фазин разрушается), выпивают в течение дня перед едой при легких формах диабета. Створки фасоли входят в состав сборов, применяемых при сахарном диабете.

ХРЕН ОБЫКНОВЕННЫЙ **ARMORACIA RUSTICANA Gaerth.** сем. крестоцветные

Название, происхождение

Научное название происходит от кельтских «близ», «море» — по обитанию близ моря, у воды.

Хрен — древнее русское культурное растение. Его название идет от древнефризского «крен» — «запах».

В XIV веке хрен стали выращивать немцы, два века спустя — англичане и французы. В диком виде встречается на сырых лугах, по берегам рек.

Описание растения

Многолетнее травянистое растение высотой до 1,5 м, любящее хорошо удобренную почву и влагу (в меру). Корень толстый, мясистый, из него развиваются крупные прикорневые листья. Цветет хрен редко, семян не образует. Однако растение очень живучее: даже из небольшого кусочка корня вырастает целое растение.

Культура хрена урожайная и рентабельная. С 1 га плантаций латвийские овощеводы собирают 10...20 т хрена.

С лечебной целью используют в основном корень хрена.

Действующий комплекс

В корнях хрена около 0,2% эфирного горчичного масла, тиогликозиды — синигрин, глюконастурцин с резким жгучим вкусом, до 20% углеводов, около 3% азотистых веществ, в том числе лизоцим (противомикробное действие), витамин С, флавоноиды кемпферол, кверцетин, много минеральных веществ — калий, кальций, сера, железо.

По содержанию минеральных веществ хрен превосходит другие овощи, а по содержанию витамина С приближается к лимону.

В листьях — витамин С, каротин, алкалоиды, флавоноиды.

Все растение обладает фитонцидной активностью.

Действие и применение

Сок хрена, настой корней (1 кг измельченных корней на 3 л кипятка, настаивают сутки) обладают бактериостатическим действием в отношении золотистого стафилококка, кишечной палочки, вируса гриппа типа А, микозицидным и протистоцидным действием (эфирное масло, лизоцим, фитонциды), а также мочегонным и отхаркивающим действием, улучшают пищеварение. Применяются при лечении анацидных гастритов, хроническом колите, холецистите (при отсутствии воспалительных заболеваний желудочно-кишечного тракта), лямблиозе, острых и хронических формах гепатита. В последнем случае настой корней пьют по 1/2 стакана три раза в день перед едой в течение 6—7 дней.

Наружно кашица из хрена, настой или сок применяются при воспалительных заболеваниях горла, слизистых оболочек, отитах, гнойных ранах; как отвлекающее — при радикулите, невралгии, ишиасе, ревматизме, при некоторых кожных заболеваниях.

В косметике маски из кашицы или сока хрена помогают избавиться от веснушек, пигментированных пятен, они полезны также при пористой коже. В Болгарии хрен применяют при гнездовой плешивости (втирают сок 1—2 раза в день).

Неумелое длительное применение хрена может вызвать ожоги, омертвление тканей, гастроэнтерит, почечные кровотечения.

В кулинарии хрен является приправой к салатам из сырых овощей, хорошо сочетается с укропом.

ЧЕШОК

ALLIUM SATIVUM L.

сем. лилейные

Название, происхождение

«Аллиум» — древнеримское название этого растения, латинское «сативум» — «посевной». Русское «чеснок» связано со старинным «чесати» — «причесывать, расщеплять»: головка чеснока расщепляется на зубцы.

Родиной растения являются Ближний и Средний Восток. Человеку известен со времен нового каменного века. Упоминается в священных книгах Древнего Китая, Древней Индии, в Библии.

В настоящее время широко культивируется в России, Болгарии, Венгрии, на юге Европы.

Описание растения

Многолетнее травянистое растение высотой до 1 м с крупным стеблем, несущим на верхушке зонтик белых цветков. Вначале соцветие закрыто пленкой, опадающей во время цветения (июнь—август). Вместо плодов чеснок образует небольшие выводковые почки — средство вегетативного размножения.

Описание сырья

С лечебной целью используют луковицы чеснока. Луковица состоит из 6...40 долей, покрытых белой пленкой. С одной стороны от луковицы отходят придаточные корни, с противоположной — остатки стебля. Запах ароматный, вкус жгучий, пряный.

Действующий комплекс

0,3...0,4% аминокислоты аллиин (запах не имеет). При разрезании или другом повреждении луковиц под действием фермента аллиин превращается в маслоподобный аллицин и некоторые подобные соединения. Аллицин обладает противомикробной активностью в отношении ряда грамположительных и грамотрицательных микроорганизмов (исходный аллиин противомикробным действием не обладает).

Луковицы содержат также 0,1...0,25% эфирного масла с характерным запахом чеснока (алкилсульфиды), витамины А, В₁, В₂, С, никотинамид, серо-содержащий пептид, понижающий кровяное давление, фруктозаны.

Летучие вещества чеснока — фитонциды — имеют максимальную активность весной, меньшую — осенью.

Действие и применение

Чеснок улучшает секрецию пищеварительных желез, повышает аппетит и применяется при нарушениях пищеварения, отсутствии аппетита, острых и хронических желудочных и кишечных катарах, диспепсии.

Чеснок разжижает мокроту, облегчает ее отделение и может быть использован при заболеваниях органов дыхания — хронических бронхитах, даже коклюше и бронхиальной астме. В этих случаях наряду с приемом внутрь полезны и «горчичники» из чесночной кашицы

или натирание грудной клетки мазью чесночной кашицы на свином жире или сливочном масле.

Чеснок понижает уровень холестерина в крови, тормозит склеротические изменения сосудов и показан при атеросклерозе и гипертонии.

Очень важны противомикробные и противогрибковые свойства чеснока при туберкулезе, амебной дизентерии, трихомонадных кольпитах (фитонциды). В отличие от лука фитонциды чеснока активны в течение 200 часов (Л. Я. Скляревский, И. А. Губанов).

При гриппе и ангине хороший эффект оказывает вдыхание запаха свежеприготовленной кашицы чеснока. Настой чеснока (2—3 измельченных зубца, настоянных 40—60 минут в стакане кипятка) закапывают в нос, используют для полоскания горла.

Жевание зубца чеснока в течение 2—3 минут убивает микроорганизмы ротовой полости.

Чеснок используют как противоглистное (против остриц) средство в педиатрии. При этом делают клизму из теплого отвара чеснока, иногда в прямую кишку вводят кашицу чеснока.

Наружно чеснок применяют для лечения инфицированных ран, язвы голени, для удаления бородавок и мозолей, как противогрибковое средство при кондидомикозах.

Очень интересен опыт русской народной медицины по применению чеснока против зубной боли и флюсов. Чесноком натирают запястье тыльной стороны руки, противоположной стороне больного зуба, затем на запястье накладывают хлопчатобумажную тряпочку с мелконарезанным чесноком и туго прибинтовывают ее к руке до исчезновения зубной боли, но не более чем на 30 минут.

Установлено, что народы, употребляющие много чеснока, меньше подвержены раковым заболеваниям.

Вследствие раздражающего действия чеснок противопоказан при острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, почек.

В европейской кухне чеснок рекомендуют к баранине, тушеной птице, в русской кухне его добавляют еще в грибные и овощные соленья. Закладывают чеснок в готовые, снятые с огня, блюда и дают настояться еще 3...5 минут. Чеснок не подходит к рыбным блюдам.

Чеснок стимулирует прорастание клубнелуковиц пионов, гладиолусов, почкование растений (аллилдисульфид).

ЭХИНАЦЕЯ ПУРПУРНАЯ

ESCHINACEA PURPUREA Moench.

сем. сложноцветные

Название, происхождение

Название, видимо, от латинского «морской еж» — по жестким прицветникам на сильновыпуклом цветоложе. Другое название эхинацеи — рудбекия — дано по имени шведского ботаника О. Рудбека (у некоторых авторов это два разных вида).

Растение родом из Северной Америки. Его целительные свойства издавна использовали индейцы при укусах змей, для лечения ран. В научной литературе впервые упоминается в 1692 году. Широко культивируется в европейских странах. В нашу страну семена завезены в 1946 году из Германии.

Описание растения

Многолетнее растение, образующее вначале розетку листьев, а затем несколько прямостоячих ветвистых стеблей высотой 60...120 см. Прикорневые листья широко-овальные, стеблевые — ланцетные, опушенные. Соцветия — крупные корзинки. Чашелистики трех-четырёх-рядные. Язычковые цветы пурпурно-розовые, трубчатые — красновато-коричневые. Цветет в июле—августе. Цветоложе полушаровидное, удлиняющееся ко времени плодоношения. Размножается делением корневищ и семенами.

Эхинацея зимостойка, свето- и влаголюбива, хорошо растет в условиях Псковской области.

Высокие декоративные качества характерны и для других видов эхинацеи — узколистной, бледной, отличающихся опушенностью, формой и окраской язычковых цветов и некоторыми другими признаками.

Лекарственным сырьем служат все части как свежего, так и высушенного растения.

Действующий комплекс

Водорастворимые низкомолекулярные полисахариды — ксиланы (трава), фруктаны (все части растения) и другие, обладающие иммуностимулирующими свойствами, инулин, эхинакозид, жирные кислоты.

Схожий химический состав, по нашим данным, и у других видов эхинацеи — эхинацеи узколистной, эхинацеи бледной.

Действие и применение

В нашей стране в лекарственных целях применяется только в гомеопатии. В традиционной медицине ряда европейских стран, США эхинацея пурпурная известна как одно из лучших растительных иммуностимулирующих средств. Иммунная активность связана со стимуляцией фагоцитоза, макрофагов, усилением выработки организмом интерферона, противоаллергическим действием.

Экстракт и консервированный сок из свежего растения, щелочное извлечение из высушенного растения применяют при гриппе, ОРВИ, герпесе, при заболеваниях предстательной железы, при застарелых, плохо заживающих ранах. Рану вначале обрабатывают пероксидом водорода и на очищенную поверхность наносят несколько капель сока свежего растения или экстракта, оставляют высохнуть. Затем накладывают повязку, лучше с цинковой мазью. Такие процедуры повторяют до полного излечения, но не слишком часто.

При высокой фармакологической активности противопоказаний и побочного действия даже при длительном (годами) употреблении эхинацеи не установлено.

В настоящее время Г. Ф. Моисеевой проводится клиническая проверка препаратов эхинацей пурпурной и других видов, выращенных в условиях Псковской области, на иммунную активность.

РАСТЕНИЯ В ЛЕЧЕНИИ НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Среди современных лекарственных средств традиционной медицины нашей страны лекарственные растения встречаются в 23 фармакологических группах. В соответствии с удельным весом растений и лекарственных препаратов из них в отдельных фармакологических группах мы приводим краткие сведения о лечении растениями заболеваний органов дыхания, пищеварения, мочевых путей, заболеваний, связанных с нарушениями обмена веществ, диатезов и других, рассматриваем аспекты применения лекарственных растений в косметике¹.

Особое внимание уделено в этой главе рецептуре сборов, или чаев, представляющих композиции из разных видов растительного сырья. В составе сбора выделяют основной компонент или компоненты (2—3), определяющие фармакологическое действие; вспомогательный компонент, усиливающий или удлиняющий действие основного; иногда вводят компонент, улучшающий вкус, цвет или переносимость лекарственного средства (листья мяты, плоды аниса, фенхеля). Так, в сборе, который назначают при лечении холециститов: трава полыни — 30,0; цветы бессмертника — 10,0 (основные компоненты), кора крушины — 10,0 (вспомогательный компонент), листья мяты — 10,0 (ароматизирующий компонент): Здесь и далее — в граммах.

¹ Более подробно вопросы лечения лекарственными растениями отдельных заболеваний изложены в «Справочнике по лекарственным растениям» С. Я. Соколова и И. П. Замотаева (М., 1984), в книге А. П. Попова «Лекарственные растения в народной медицине» (Киев, 1969).

В рецепте сбора всегда четко и точно должны быть указаны способ приготовления настоя или отвара, дозы, продолжительность приема. Указанный выше сбор назначают следующим образом: 1 ч. л. сбора залить стаканом кипящей воды, настаивать 15 минут, процедить, выпивать теплым по 1 стакану утром натощак и вечером перед сном в течение трех недель.

Если сырье, составляющее сбор, очень неоднородно (например; корни, цветы, почки), специалисты по технологии лекарств рекомендуют делать извлечение из каждого вида сырья отдельно, а принимать смесь водных извлечений. Приготовление такой лекарственной формы более трудоемко, но процесс экстракции действующих веществ из отдельного сырья идет лучше, чем из смеси.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Бронхиты

Бронхит — воспалительное заболевание органов дыхания с преимущественным поражением слизистых оболочек бронхов.

В фитотерапии бронхитов используют отхаркивающие лекарственные средства, арсенал которых почти на $\frac{3}{4}$ представлен растительным сырьем. Разжижают мокроту, расширяют бронхи листья подорожника, мать-и-мачехи, трава фиалки, цветы первоцвета, корень солодки, алтея. Снижает гиперсекрецию бронхов, расширяет их, способствует нормализации микрофлоры и повышает аппетит корень девясила. Отхаркивающий эффект и болеутоляющее действие на слизистые оказывает корневище аира. При повышенном кашлевом рефлексе показаны настои из травы чабреца и сосновых почек, а также паровые ингаляции с сосновыми почками (успокаивающее действие).

Хороший отхаркивающий эффект при кашле, трахеобронхите, хроническом и остром бронхите дает применение сборов:

1. Листья мать-и-мачехи — 1 часть, листья подорожника — 2 части, трава хвоща полевого — 3 части, цветы первоцвета — 4 части.

1 ст. л. сбора настаивают в стакане воды, выпивают за день 1—2 стакана теплого настоя;

2. Корень солодки — 3 части, листья подорожника — 3 части, листья мать-и-мачехи — 4 части.

Применение: как и сбор № 1.

При хроническом бронхите показан сбор:

3. Корень первоцвета, трава тимьяна, лист подорожника поровну.

1 ч. л. сбора заливают стаканом горячей воды, настаивают 20 минут, выпивают ежедневно по 3 стакана.

При хроническом рецидивном бронхите, сопровождающемся общей слабостью, рекомендуем сбор:

4. Корень девясила, исландский мох, листья мать-и-мачехи, трава медуницы — поровну.

1 ч. л. сбора заливают стаканом горячей воды, кипятят 15 минут, пьют по 3 стакана в день.

Плевриты

Плеврит — воспаление плевральных листков с образованием фибринозного налета на их поверхности или выпота в полость плевры. Противовоспалительное, успокаивающее кашель и стимулирующее восстановительные процессы действие при плеврите оказывает сбор:

корень солодки — 10,0, листья мать-и-мачехи — 10,0, листья вахты трехлистной — 10,0, трава горца перечного — 15,0, трава зверобоя — 20,0, корень девясила — 20,0.

Настой из 1 ст. л. сбора и 200 мл воды пьют по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день до еды.

Пневмонии

В комплексном лечении пневмонии растительные препараты и сборы применяют довольно широко.

При гнойной, вязкой мокроте противовоспалительное, бактерицидное и разжижающее мокроту действие оказывает сбор:

1. Трава чабреца — 25,0, трава фиалки трехцветной — 20,0, почки сосновые — 20,0, листья подорожника — 15,0, трава сушеницы болотной — 10,0.

Настой из 1 ст. л. сбора и 200 мл воды пьют по $\frac{1}{3}$... $\frac{1}{2}$ стакана 4—5 раз в день до еды.

В стадии остаточных изменений (вторая-третья неделя заболевания) рекомендуют сбор:

2. Листья мать-и-мачехи — 20,0, листья подорожника — 20,0, цветы календулы — 15,0, трава чабреца — 15,0, корень солодки — 10,0.

1 ст. л. сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 20 минут, выпивают ежедневно 1—2 стакана до еды.

При хронической пневмонии показан сбор:

3. Листья мать-и-мачехи — 30,0, трава багульника — 30,0, цветы ромашки — 30,0, трава зверобоя — 15,0, трава душицы — 15,0, листья березы — 15,0.

2 ст. л. сбора заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 20 минут. Принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день после еды.

Успокаивающими и анаболическими свойствами обладает синюха голубая. В сочетании с настоем сушенницы болотной эффект применения синюхи значительно повышается.

Бронхиальная астма

Бронхиальная астма — заболевание, выражающееся периодически наступающими приступами удушья различной силы и продолжительности, зачастую связанное с аллергией. Комплексное лечение и предупреждение приступов болезни включает устранение аллергенов, раздражения слизистых, гипосенсибилизацию, рациональную поддерживающую терапию, в том числе растительными средствами, и другие мероприятия.

Среди растений первостепенное значение имеет эфедра. Опыт ее применения для снятия приступов бронхиальной астмы в Китае, например, насчитывает пять тысячелетий. Выделенный из эфедры алкалоид эфедрин и настойка эфедры входят в различные противоастматические композиции. Среди других растительных противоастматических средств отмечают дурман, амми зубную и ее главное действующее вещество — келлин.

Улучшают бронхопроводимость сборы:

1. Корень солодки — 1 часть, трава фиалки трехцветной — 1 часть, трава тимьяна — 4 части.

Стакан настоя из 1 ст. л. сбора и стакана воды выпивают в четыре приема за день;

2. Трава тимьяна, трава фиалки трехцветной, листья мать-и-мачехи, корень девясила, плоды аниса — поровну.

Применение: как и сбор № 1;

3. Трава эфедры — 10,0, лист крапивы — 10,0, корень девясила — 10,0, трава тысячелистника — 15,0, цветы боярышника — 15,0, цветы календулы — 15,0, лист подорожника — 25,0.

Настой из 1 ст. л. сбора и стакана воды пьют по 1/2 стакана 3—4 раза в день после еды;

4. Плоды аниса, плоды фенхеля, трава тимьяна, корень солодки, сосновые почки — поровну.

Применение: как и сбор № 1.

На некоторых больных бронхиальной астмой благотворное влияние оказывает пребывание на болотах с цветущим багульником.

Настои и отвары лекарственных растений в комплексном лечении бронхиальной астмы могут иметь значение в поддерживающей терапии, но купируют приступы более сильными средствами (теофедрин, эуфиллин, солутан, алулент и др.).

ГРИПП И ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

При простуде, легких формах гриппа растительным средствам следует отдавать предпочтение, избегая применения сульфаниламидов и антибиотиков.

Лечение простуды начинают обычно с потогонных средств. Хороший потогонный эффект оказывает горячий ромашковый чай, чай с цветками липы или бузины, листьями шалфея. Нетрудно приготовить и сбор из этих растений, взяв, например, равные количества цветков ромашки, липы, бузины. 2—3 ч. л. сбора заваривают стаканом кипятка, настаивают 10 минут, выпивают горячим за один раз.

При воспалительных заболеваниях глотки — фарингите, ангине, хроническом тонзиллите, аденоидите — помимо различных аэрозолей с эфирными маслами растений для полоскания горла назначают настойку календулы, настой шалфея, отвар корневища лапчатки, ромашулан, сок каланхоэ, а также сборы:

1. Плоды фенхеля — 1 часть, листья шалфея, корень алтея, корневище лапчатки, кора дуба — по 3 части.

1—2 ст. л. сбора заваривают стаканом кипятка, настаивают 20 минут, полощут горло через 2...3 часа;

2. Листья малины — 4 части, листья мать-и-мачехи — 5 частей, листья шалфея — 6 частей.

Применение: как и сбор № 1;

3. Кора дуба — 3 части, цветы липы — 2 части.

2 ст. л. сбора заварить в стакане кипятка, настаивать 2...3 минуты. Полоскание;

4. Цветы липы — 2 части, цветы ромашки — 3 части.

1 ст. л. сбора заварить стаканом кипятка, настаивать 15 минут. Полоскание.

В народной медицине горло полощут также настоем травы вероники, корня окопника, травы репешка, отвара коры крушины.

При остром рините (насморке) в нос закапывают настой шишек ели, масляное извлечение из побегов багульника, сок свеклы, сок алоэ. На всех стадиях острого ринита, при остром и хроническом воспалении слизистых верхних дыхательных путей и бронхов показаны ингаляции с цветами календулы, ромашки, листьями эвкалипта. Продолжительность вдыхания паров лекарственного раствора составляет 5...10 минут, температура раствора 38...42°. На стакан теплой воды берут 20 капель настойки календулы, 1 ст. л. отвара листьев эвкалипта (10,0:200), 0,5...1%-ный настой цветов ромашки.

При гриппе и ОРВИ у детей показан сбор состава:

5. Трава зверобоя, хвоща, тысячелистника, вереска, листья мать-и-мачехи, цветы липы, ноготков, бузины — поровну.

1...4 ст. л. сбора (в зависимости от возраста ребенка) заливают 300...500 мл воды, кипятят 3—5 минут, дают выпить в течение дня.

Кроме того, при насморке, гриппе, острых респираторных заболеваниях всегда рекомендуют лук и чеснок. При легкой простуде и для профилактики простуды показан чай, приготовленный из равных количеств листьев мяты, травы зверобоя, душицы и чайного листа. Пьют его в течение двух-трех недель.

При заболеваниях легких, бронхов, носоглотки широко используют овощи и ягоды.

Картофель: вдыханием картофельных паров лечат заболевания верхних дыхательных путей.

Морковь: сок моркови с медом (1:1) или морковь, протертую и сваренную с молоком, применяют при различных простудных заболеваниях.

Редька: сок редьки с медом или сахаром является противокашлевым средством при бронхите, коклюше. Для его приготовления выскабливают часть сердцевины редьки и внутрь корнеплода насыпают сахарный песок или мед, настаивают 3...4 часа. Образовавшийся сок принимают по 1 ч. л. 3—4 раза в день.

Лук репчатый: луковый сок с медом (1:1) принимают при кашле, бронхите, коклюше по 1 ст. л. 3—4 раза в день. Сок лука, разведенный водой или 0,25%-ным раствором новокаина в отношении 1:3, используют для ингаляций.

Капуста белокочанная: отвар с медом эффективен при воспалительных заболеваниях дыхательных путей (по $\frac{1}{4}$ стакана 3—4 раза в день до еды). Соком, разведенным теплой водой, полощут горло.

Виноград: свежие плоды и отвар из сушеных плодов (100 г изюма кипятят в 200 мл воды в течение 10 минут, отжимают сок) увеличивают отделение слизи в дыхательных путях и облегчают отхаркивание. Сок принимают по $\frac{1}{2}$... $\frac{1}{3}$ стакана 3—4 раза в день.

Калина: сок из плодов калины пьют при кашле, отвар цветков является потогонным средством.

Смородина черная: сок из ягод с медом или сахаром принимают при сильном кашле.

Для профилактики простудных заболеваний у детей в зимнее время полезно приготовить следующую смесь: $\frac{1}{2}$ кг кураги, 1 стакан изюма, 1 большой лимон, 1 стакан клюквы, 1 стакан очищенных грецких орехов, 1 стакан меда (рецепт педиатра А. Заварзиной, г. Ашхабад). Орехи ошпаривают кипятком и очищают от пленки. Все компоненты пропускают через мясорубку (лимон не очищают), заливают медом (получают около 1 л смеси), хранят в холодильнике. Дают детям по 1 дес. л. утром и вечером.

БОЛЕЗНИ СИСТЕМЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

Для ее лечения применяют разнообразные растительные средства, прежде всего ромашку, сборы и соки свежих растений — капусты, картофеля. Очищенный сырой картофель протирают на терке, отжимают сок через марлю в стеклянную посуду, плотно закрывают и оставляют на час для осаждения крахмала. Затем сливают сок и принимают его по 100...150 мл 2—3 раза в день за 30 минут до еды (А. А. Лагерь). Рубцеванию язвы способствуют подорожник, пастушья сумка, корень лопуха, календула.

Сборы, прописи которых указаны ниже, используют в виде настоев (1 ст. л. сбора на стакан воды).

1. Корень алтея — 2 части, корень солодки — 2 части, корень окопника — 2 части, трава чистотела — 1 часть.

Принимают по 2—3 стакана настоя за 30 минут до еды в течение 3—4 недель.

Сбор № 1 нормализует желудочную секрецию, оказывает послабляющее действие, стимулирует восстановительные процессы, уменьшает боли.

2. Трава золототысячника, трава зверобоя, цветы ромашки, листья мяты, трава сушеницы болотной — поровну.

Пьют настой по $\frac{1}{4}$ стакана утром и вечером за 40 минут до еды.

Сбор № 2 оказывает противовоспалительное, антиспастическое и заживляющее действие и применяется при длительно не заживающих язвах.

3. Листья мать-и-мачехи, листья крапивы, листья малины, листья черной смородины, трава тысячелистника — поровну.

Принимают настой по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 30...40 минут до еды в течение 3 недель.

4. Цветы ромашки — 1 часть, цветы календулы — 4 части, листья мать-и-мачехи — 4 части.

Пьют по $\frac{1}{4}$... $\frac{1}{3}$ стакана 3—4 раза в день за 15...20 минут до еды в течение 10 дней.

5. Цветы ромашки 1 часть, трава зверобоя 4 части, листья подорожника 4 части.

Применение: как и сбор № 4.

Сборы № 4 и 5 показаны при выраженных болях и изжоге.

Гастриты

В лечении острых гастритов среди растительных средств выделяют ромашку, мяту, Melissa, при хронических желудочных заболеваниях — золототысячник, горечавку, вахту трехлистную, аир, исландский мох, льняное семя.

При остром гастрите, особенно связанном с пищевыми отравлениями, рекомендуют сборы:

1. Трава зверобоя — 1 часть, трава репешка — 1 часть, лист подорожника — 2 части, лист мяты — 2 части, цветы ромашки — 2 части.

5...6 г сбора заваривают 0,5 л воды, настаивают

30 минут, принимают теплым по $1/2$ стакана в течение дня;

2. Цветы ромашки аптечной, трава лапчатки гусиной — поровну.

1 ч. л. сбора заваривают стаканом кипятка, настаивают 10 минут, выпивают в течение дня в несколько приемов.

При хроническом гастрите с секреторной недостаточностью рекомендуют сборы:

3. Трава полыни горькой, корневище аира, листья вахты трехлистной, плоды тмина — поровну.

Отвар из 2 ст. л. сбора и двух стаканов воды пьют по $1/2$ стакана 3 раза в день за 20...30 минут до еды;

4. Цветы ромашки, трава полыни горькой, листья шалфея, листья мяты, трава тысячелистника — поровну.

4 ч. л. сбора заливают двумя стаканами кипятка, настаивают 30 минут. Пьют теплым по $1/2$ стакана 3 раза в день (1 раз — натощак).

При гастрите с повышенной секреторной функцией назначают сборы следующего состава:

5. Цветы липы, льняное семя, корень солодки, корневище аира, листья мяты, плоды фенхеля — поровну.

Настой из 3 ст. л. сбора и 3 стаканов воды пьют по 2—3 стакана за 1 час до еды.

При изжоге и склонности к запорам рекомендуют сбор:

6. Трава зверобоя, листья вахты трехлистной, трава пижмы, корень валерианы, корневище аира — поровну.

Отвар из 2 ст. л. сбора и двух стаканов воды принимают по $1/2$ стакана 3 раза в день за 1...1,5 часа до еды.

При метеоризме и отсутствии запоров назначают сбор:

7. Трава зверобоя — 30,0, листья вахты трехлистной — 20,0, листья мяты — 15,0, трава тысячелистника — 15,0, семена укропа — 15,0.

Настой из 1 ст. л. сбора и стакана воды принимают по $1/4$ стакана 4—6 раз в день через 1...1,5 часа после еды.

В комплексном лечении гастритов назначают также плантаглоцид, витамины группы В, витаминные сборы.

Лечение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки продолжается 5...6 месяцев и более.

При фитотерапии неосложненной язвы рубцевание наступает через 3—4 недели, уменьшаются отрыжка, изжога, боли (Е. А. Ладынина, Р. С. Морозова).

Дискинезии желчных путей

При гипокинезии применяют комбинацию растительных средств, оказывающих желчегонный, спазмолитический и ветрогонный эффект. Правильная комбинация растений обеспечивает при дискинезиях гораздо больший эффект, чем применение отдельного растения.

Прописи отдельных сборов:

1. Листья мяты — 50,0 (основное желчегонное средство), листья Melissa — 20,0 (вспомогательное успокаивающее), плоды фенхеля — 20,0 (ветрогонное), кора крушины — 10,0 (слабительное).

1...2 ч. л. сбора заваривают стаканом горячей воды, настаивают 5...10 минут, настой пьют теплым, глотками, 3 раза в день по стакану после еды и вечером перед сном;

2. Трава зверобоя — 40,0, корень одуванчика — 40,0, цветы бессмертника — 15,0, листья вахты трехлистной — 15,0, цветы ромашки — 15,0.

Настой из 1 ст. л. сбора и стакана воды пьют по 1 стакану утром и вечером;

3. Цветы бессмертника — 4 части, листья вахты — 3 части, листья мяты — 2 части.

2 ст. л. сбора заваривают 2 стаканами кипятка, кипятят 10 минут, пьют по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 10 минут до еды.

В каждом случае выбор средства и дозировку определяет врач.

Хронический холецистит

Лекарственными растениями лечат хронические негнойные воспаления желчных протоков и желчного пузыря.

При холецистите и холангите назначают сбор:

плоды барбариса, листья березы, плоды можжевельника, трава полыни, трава тысячелистника — поровну.

Настой из 1 ст. л. сбора и стакана воды пьют по 1 стакану утром и вечером.

При жидком стуле показан сбор:

цветы бессмертника — 2 части, цветы календулы — 2 части, трава душицы — 2 части, цветы василька — 1 часть.

Настой из 6,0...10,0 г сбора и стакана воды пьют теплым по $\frac{1}{3}$ стакана за 30 минут до еды в течение 2...3 месяцев.

При нормальном стуле назначают настой цветов бессмертника.

Циррозы печени

Растительные сборы при циррозах улучшают обмен веществ клеток печени, регулируют стул, оказывают мочегонное действие.

При хронических гепатитах и циррозах печени рекомендуют сборы:

1. Плоды шиповника — 2 части, листья крапивы — 1 часть.

Настой из 1 ст. л. сбора и стакана воды выпивают в 2—3 приема в течение дня;

2. Сбор из равных частей травы зверобоя, тысячелистника, шалфея, череды, горца птичьего, цветов пижмы, ромашки, плодов шиповника, корней девясила и лопуха.

Настой из 2 ст. л. сбора и двух стаканов воды принимают по $\frac{1}{3}$... $\frac{1}{2}$ стакана за 30 минут до еды 3 раза в день.

Нормализуют аппетит, пищеварение и увеличивают мочеотделение сборы:

3. Кора крушины, плоды тмина, трава зверобоя, трава тысячелистника — поровну.

Настой из 5,0 сбора и стакана воды пьют по 1 стакану до еды 2—3 раза в день;

4. Трава хвоща полевого — 1 часть, трава адониса — 1 часть, трава тысячелистника — 1 часть, трава чистотела — 2 части.

Отвар из 5,0...10,0 сбора и стакана воды принимают по 1 стакану 2 раза в день;

5. Трава полыни, корневище айра, листья вахты трехлистной, плоды тмина — поровну.

Настой из 5,0...10,0 сбора и стакана воды назначают по 1 ст. л. за 15...20 минут до еды для возбуждения аппетита.

Хронический панкреатит

При панкреатитах рекомендуют отвар зверобоя, настой мяты, фиалки трехцветной, цветов липы, ромашки. Их пьют теплыми по $\frac{1}{2}$ — 1 стакану 3 раза в день.

Показан также сбор:

семена укропа — 30,0, листья мяты — 30,0, плоды боярышника — 20,0, цветы бессмертника — 20,0, цветы ромашки — 10,0.

Настой из 2 ст. л. сбора и 2 стаканов воды выпивают в три приема в течение дня через час после еды.

Гепатиты

При хронических гепатитах, не требующих гормональной терапии, лекарственные травы могут быть основными лечебными средствами. В других случаях лекарственные травы являются вспомогательными средствами комплексной терапии. Состав трав рекомендуют менять через 2—3 месяца.

Для нормализации секреции желчи — используют сборы:

1. Корень валерианы — 2 части, цветы боярышника — 2 части, корень барбариса — 3 части, листья мяты — 3 части.

Настой из 5...10 г сбора на стакан воды принимают по 1 стакану утром и вечером;

2. Плоды барбариса, листья березы, трава зверобоя, трава тысячелистника — поровну.

Отвар из 1 ст. л. сбора на стакан воды выпивают в течение дня в два-три приема.

Улучшает желчеотделение сбор из равных количеств следующих компонентов:

3. Цветы бессмертника, кукурузные столбики с рыльцами, цветы ромашки, корни одуванчика, плоды фенхеля, цветы календулы, пижмы, трава мяты, чистотела — поровну.

Настой из 10,0 г сбора и стакана воды принимают по $\frac{1}{3}$... $\frac{1}{2}$ стакана за 30 минут до еды 3 раза в день.

При гепатите, сопровождающемся болями в области печени, используют сбор:

4. Трава чистотела, цветы ромашки, листья вахты — поровну.

Настой из 10,0 г сбора и стакана воды пьют по 1 стакану утром и вечером через час после еды.

В странах Западной Европы при лечении гепатитов преимущество отдают декоративному садовому растению расторопше пятнистой и деликатесному овощу артишоку.

Энтероколиты

Уменьшают бродильные и гнилостные процессы при хронических колитах сборы:

1. Ольховые шишки, кора дуба, плоды черемухи — поровну.

Стакан отвара из 1 ст. л. сбора и стакана воды выпивают глотками в течение дня;

2. Плоды черемухи, плоды и листья черники, цветы ромашки, плоды тмина — поровну.

Отвар из 1 ст. л. сбора и стакана воды пьют утром по $\frac{1}{2}$...1 стакану до еды.

Противовоспалительный, вяжущий и антисептический эффект при поносах оказывают сборы:

3. Плоды черники — 2 части, листья мяты — 2 части, корневище горца змеиноного — 2 части, цветы ромашки — 3 части.

Настой из 1 ст. л. сбора и стакана воды пьют теплым по $\frac{1}{2}$ стакана за 20...30 минут до еды;

4. Корневище лапчатки — 10,0, плоды тмина — 10,0, цветы бессмертника — 20,0, плоды черники — 20,0, листья шалфея — 30,0.

Настой из 1 ст. л. сбора и стакана воды принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день за 15...20 минут до еды;

5. Плоды черемухи — 3 части, плоды черники — 2 части.

Настой из 1 ст. л. сбора и стакана воды пьют по $\frac{1}{4}$... $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

Для подавления процессов гниения и брожения в кишечнике, при атонии кишечника, колитах рекомендуют также настойку чеснока: по 10...20 капель 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

Геморрой

Лечение геморроя травами зачастую дает хорошие результаты. Настои и отвары трав используют для приема внутрь, для компрессов, клизм, ванн.

В противогеморроидальные сборы включают обычно растения, оказывающие слабительное, противовоспалительное и противоспазматическое действие, например:

1. Цветы ромашки, корневище аира, плоды фенхеля, листья сенны, кора крушины — поровну.

1—2 ч. л. сбора заливают кипятком, настаивают 10 минут, выпивают по стакану утром и вечером.

Для ванн и компрессов на анальную область рекомендуют настои ромашки, арники или сбор:

2. Кора дуба — 50,0, трава хвоща — 20,0, корень валерианы — 20,0.

Смягчает испражнения сбор:

3. Цветы ромашки — 30,0, кора дуба — 15,0, льняное семя — 15,0.

2 ст. л. сбора заливают $\frac{1}{2}$ л воды комнатной температуры, настаивают 6 часов, затем доводят до кипения, охлаждают, процеживают. Для клизм используют 1 стакан настоя.

Овощи, ягоды и фрукты, используемые при заболеваниях органов пищеварения

Способствуют отделению пищеварительных соков груши, виноград, вишня, черная и красная смородина, клюква, черноплодная рябина, из овощей — огурец, капуста, арбуз.

Уменьшают отделение желудочного сока черешня, крыжовник, малина, а также неразбавленные соки брюквы и картофеля.

Желчегонное действие оказывают все овощные соки, особенно соки свеклы, репы, редьки, плоды барбариса, земляники и других ягод.

Рассол и сок капусты усиливают образование желчи, желудочного сока и показаны при болезнях печени, желчного пузыря, холангиогепатитах (по $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день до еды, пить теплым).

Блюда из тыквы улучшают моторику кишечника, усиливают мочеотделение и выведение солей из организма и рекомендуются при заболеваниях печени и желчного пузыря, при колитах с недостаточным опорожнением кишечника.

Регулирует секреторно-моторную функцию желудочно-кишечного тракта настоек плодов шиповника.

Для организации рационального вкусного и лечебного питания при описании отдельных растений мы привели некоторые, полезные на наш взгляд, кулинарные рецепты. Рекомендуем также воспользоваться справочниками по диетологии, книгами «Плоды и овощи в питании человека» В. П. Переднева, Д. К. Шапиро, В. А. Матвеева, А. Ф. Радюк (Минск, 1983), «Лесной огород» Г. М. Свиридонова (М., 1987), «Овощи и плоды в питании» В. А. Доценко (Ленинград, 1988).

БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

Циститы и пиелонефриты

В терапии циститов и пиелонефритов главенствующее положение занимают сульфаниламиды и антибиотики. Однако и растительные средства не потеряли здесь своего значения. Они служат, с одной стороны, для дезинфекции мочевых путей (толокнянка и подобное ей сырье) и для их промывания (большая группа растений).

В качестве растительных средств при циститах рекомендуют сборы:

1. Листья толокнянки — 20,0, почки березы — 20,0, трава тысячелистника — 20,0, корневище айры — 10,0.

2 ст. л. сбора заливают 2 стаканами воды комнатной температуры, кипятят 5 минут, через 30 минут процеживают, выпивают настой в течение дня в четыре приема;

2. Трава хвоща полевого, цветы ромашки — поровну.

Настой из 1 ст. л. сбора и стакана воды пьют свежеприготовленным, горячим, по 3 стакана в день;

3. Плоды можжевельника, листья березы, корень одуванчика — поровну.

Настой из 1 ст. л. сбора и стакана воды принимают по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

При геморрагических циститах назначают сбор:

4. Трава хвоща полевого — 3 части, корневище лапчатки — 3 части, листья подорожника — 4 части.

Настой из 1 ст. л. сбора и стакана воды выпивают на ночь.

При щелочной реакции мочи и гематурии показан сбор:

5. Цветы липы, кора дуба, листья толокнянки — поровну.

Применение: как и сбор № 4.

Диуретическое и антисептическое действие при пиелонефритах обеспечивают сборы:

6. Трава горца птичьего, трава зверобоя, трава пустырника, листья мяты — поровну.

2...3 ст. л. сбора заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 1 час, выпивают в 3 приема в течение дня за 15...20 минут до еды;

7. Корень солодки — 1 часть, листья толокнянки — 4 части, плоды можжевельника — 4 части.

1 ст. л. сбора заливают стаканом воды, настаивают 2...3 часа, выпивают в течение дня.

При пиелонефритах назначают обильное питье, в том числе клюквенный морс.

Гломерулонефриты

Гломерулонефрит — иммуноаллергическое заболевание с преимущественным поражением сосудов почечных клубочков.

Противовоспалительное, противоаллергическое и мочегонное действие оказывает сбор:

листья крапивы — 1 часть, листья земляники — 1 часть, листья березы — 2 части, льняное семя — 5 частей.

Отвар из 1 ст. л. сбора на стакан воды пьют по 1—2 стакана в день до еды.

Для нормализации реактивности организма и мочегонного эффекта прописывают сбор:

листья черной смородины — 10,0, листья березы — 10,0, плоды можжевельника — 10,0, шишки хмеля — 10,0, листья толокнянки — 20,0, листья подорожника — 20,0, листья брусники — 20,0, листья крапивы — 30,0, трава хвоща полевого — 30,0, плоды шиповника — 40,0, плоды земляники — 60,0.

2 ст. л. сбора заливают 1/2 л воды, готовят настой, выпивают за три раза до еды в теплом виде в течение дня.

Мочекаменная болезнь

В основе мочекаменной болезни лежат различные нарушения обмена веществ, приводящие к образованию оксалатных (щавелевокислых), уратных (мочекислых), фосфатных, цистиновых, белковых камней и камней смешанного состава.

Для лечения мочекаменной болезни, связанной с образованием уратных камней, необходимо поддерживать реакцию среды мочи (рН) в пределах 6,2...7,0. Для этого венский уролог Бибус рекомендует ежедневный прием лимонного сока, лимонной кислоты и ее натриевых и калиевых солей. Контроль реакции мочи больной осуществляет самостоятельно индикаторной бумагой. Такое лечение показывает отчетливое уменьшение уратных камней вплоть до полного их исчезновения.

Растворение в мочевых путях других видов камней остается сложной задачей. Тем не менее в лечении мочекаменной болезни, связанной с нарушением пуринового обмена и обмена щавелевой кислоты, врачи реко-

мендуют сборы, содержащие траву спорыша, хвоща полевого, кукурузные рыльца, стручки фасоли, траву сушеницы топяной, солому или зерно овса, корневище пырея ползучего, льняное семя.

При фитотерапии мочекаменной болезни, причиной которой является нарушение фосфатного и карбонатного обмена, показаны сборы с травой зверобоя, чистотела, полыни, золототысячника, с листьями толокнянки, брусники, мяты, крапивы, петрушки, плодами можжевельника, почками березы, корнями лопуха, валерианы, корневищем аира.

При мочекаменной болезни необходимо обильное промывание мочевых путей. В этих целях используют сбор следующего состава: корень с травой одуванчика, плоды можжевельника, плоды петрушки, плоды аниса — по-ровну. 2 ст. л. сбора заливают 1 л горячей воды, настаивают 20 минут, выпивают весь настой утром, медленно, глотками.

Антисептическое, мочегонное и спазмолитическое действие создает применение сборов с ромашкой, одуванчиком, травой хвоща полевого, цветами пижмы, листьями брусники.

Мочегонный эффект при заболеваниях почек, мочевыводящих путей и при других показаниях может быть достигнут употреблением овощей, фруктов и ягод: арбуза, капусты, лесной земляники, укропа, груши, дыни, барбариса, крыжовника (отвар ягод), посевого салата, клюквы.

ЗАБОЛЕВАНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С НАРУШЕНИЕМ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

Сахарный диабет

К средствам фитотерапии при сахарном диабете относят листья черники, створки фасоли, траву и семена козлятника, овес, ячмень, корни сельдерея и др. Способность понижать уровень сахара в крови связана у этих растений с наличием производных гуанидина, названных глюкокининами (открыты в 1923 г.). Разнообразие сочетания этих и некоторых других растений составляют противодиабетические сборы:

1. Створки фасоли — 2 части, листья черники — 2 части, овсяная солома — 2 части, льняное семя — 1 часть.

1 ст. л. сбора заливают стаканом воды, нагревают в кипящей водяной бане 20 минут, пьют по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день перед едой;

2. Створки фасоли, льняное семя, овсяная солома, листья толокнянки — поровну.

1 ст. л. сбора настаивают со стаканом воды в кипящей водяной бане 10 минут, охлаждают 2 часа, процеживают, выпивают в течение дня;

3. Листья черники, створки фасоли, трава козлятника, семена козлятника, листья мяты — поровну.

2 ст. л. сбора заливают 1/2 л кипятка, оставляют на 20 минут, принимают по стакану 3—4 раза в день.

Новое противодиабетическое растительное средство — брикетированный сбор арозетин, включающий: побеги черники — 20,0, створки фасоли — 20,0, корень аралии или элеутерококка — 15,0, плоды шиповника — 15,0, трава хвоща — 10,0, трава зверобоя — 10,0, цветы ромашки — 10,0.

1 пакет (10 г сбора) заваривают 2 стаканами воды, пьют по 1/3...1/2 стакана за 30 минут до еды в течение 30 дней (в год 3—4 курса).

Часто при сахарном диабете назначают овес. Отвар из овсяной соломы (40 г на 1/2 л кипятка, кипятят 30 минут, настаивают 2 часа) принимают по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

Около 80 прописей противодиабетических сборов приведено в книге Л. В. Николайчук «Сахаропонижающие растения» (Минск, 1988).

Растения помогают лечить легкие формы сахарного диабета, а также начальные его стадии. Прием указанных лекарственных средств следует согласовывать с назначениями врача и проводить курсами под контролем анализов содержания сахара в крови, моче и общего состояния больного. Длительное применение отдельных растительных средств, содержащих производные гуанидина, гидрохинона, может оказывать токсическое действие на печень.

Атеросклероз

Атеросклероз — хроническое заболевание, поражающее артерии и характеризующееся отложением жировых масс, главным образом холестерина, развитием соединительной ткани с утолщением и деформацией стенок артерий.

Уровень холестерина в крови снижает чеснок. Для профилактики и лечения начальных стадий атероскле-

роза рекомендуют съедать ежедневно 2—3 зубчика чеснока. В более тяжелых случаях дозу произвольно увеличивают. Подобное, но более слабое действие оказывает трава черемши (медвежьего лука).

Препятствует отложению жировых масс и уменьшает проницаемость сосудов сбор:

ягоды земляники лесной — 5,0, трава хвоща — 10,0, трава зверобоя — 10,0, листья мать-и-мачехи — 10,0, семена укропа — 20,0, трава сушеницы — 30,0, трава пустырника — 30,0.

Настой из 2 ст. л. сбора и 2 стаканов воды выпивают в течение дня до еды. Курс лечения — 1,5...2 месяца.

Подагра

Подагра — заболевание, связанное с нарушением пуринового обмена, сопровождающееся повышением уровня мочевой кислоты в крови и отложением ее солей в хрящах, суставах и других тканях.

Наиболее эффективным средством при острых приступах подагры является алкалоид безвременника великолепного — колхицин.

Это классическое лечебное средство, которое может служить даже ориентиром в диагнозе подагры: приступ боли, который не снимается колхицином, обусловлен не подагрой, а другими причинами.

При остром приступе подагрического артрита рекомендуют сборы, оказывающие противовоспалительное, обезболивающее и мочегонное действие:

1. Трава хвоща, плоды можжевельника, плоды петрушки, кора крушины — поровну.

1 ст. л. сбора заливают стаканом кипятка, кипятят 10...15 минут. Принимают по 1 стакану 2 раза в день;

2. Листья толокнянки, листья шалфея, трава зверобоя, корневище аира — поровну.

Применение: как и сбор № 1;

3. Цветы василька — 5,0, цветы календулы — 5,0, цветы пиона — 5,0, плоды можжевельника — 5,0, кора крушины — 5,0, цветы бузины — 10,0, листья крапивы — 10,0, кора ивы — 20,0, трава хвоща — 20,0, листья березы — 20,0.

Горячий отвар из 1 ст. л. сбора и стакана воды выпивают каждые 2 часа.

Нормализует обмен веществ и способствует выведению мочевой кислоты сбор:

4. Трава зверобоя; цветы ромашки, цветы липы, цветы бузины — поровну.

Настой из 2 ст. л. сбора и 2 стаканов воды выпивают в течение дня.

При подагре применяют также настой листьев брусники, в народной медицине — настой травы фиалки, отвар корней лопуха, окопника.

Ревматизм

В остром периоде ревматического полиартрита рекомендуют сборы:

1. Кора крушины — 10,0, листья березы — 40,0, кора ивы — 50,0.

Отвар из 2 ст. л. сбора и 2 стаканов воды выпивают в течение дня;

2. Цветы бузины, листья крапивы, корень петрушки, кора ивы — поровну.

Применение: как и сбор № 1. Курс лечения — 4...6 недель.

При суставной ревматической атаке показан сбор, оказывающий жаропонижающее, обезболивающее и противоотечное действие:

3. Цветы василька — 5,0, цветы календулы — 5,0, плоды можжевельника — 5,0, кора крушины — 5,0, цветы бузины — 10,0, листья крапивы — 10,0, кора ивы — 20,0, трава хвоща — 20,0, листья березы — 20,0.

Настой из 1 ст. л. сбора и стакана воды выпивают горячим через каждые 2 часа глотками.

Лучшим средством, нормализующим обмен веществ при хроническом ревматизме, стимулирующим выделение желчи и диурез, по мнению немецких фитотерапевтов, является одуванчик. Они рекомендуют каждому больному в апреле — мае в течение шести недель пить утром и вечером по стакану отвара, приготовленного из 1—2 ч. л. сырья одуванчика (корень с травой) и стакана воды или по 2 ст. л. сока свежего растения. Осенью при хроническом ревматизме, артритах и артрозах проводят лечение соком плодов можжевельника: по 1 ст. л. утром и вечером в течение 4...6 недель. Кроме того, рекомендуют отвар или сок крапивы, березы, лопуха, пырея, а также сборы:

4. Корень и трава одуванчика, плоды можжевельника, листья сенны, кора крушины, плоды тмина — поровну.

1—2 ст. л. сбора заливают $\frac{1}{2}$ л воды, нагревают до кипения и оставляют на 15 минут. Выпивают в два приема утром и вечером;

5. Листья сенны — 40,0, корень и трава одуванчика — 40,0, листья мяты — 20,0, плоды фенхеля — 20,0.

Применение: как и сбор № 4.

Наружно при ревматических и невралгических расстройствах показаны ванны, растирания, компрессы с лекарственными растениями.

Для ванн применяют сырье, содержащее эфирное масло, особенно траву чабреца и корневище аира. Ванну готовят из 0,5 кг сырья (по 250 г корневища аира и травы чабреца), которое настаивают в 2...3 л воды (для сидячих и ножных ванн, соответственно, меньше). Такие ванны оказывают общее успокаивающее действие и улучшают периферическое кровообращение.

Компрессы делают следующим образом. В полотняный мешочек насыпают траву высотой в 2...3 пальца и заливают мешочек в кастрюле кипящей водой. Оставляют на 10 минут, осторожно вынимают мешочек и прикладывают горячим (как можно терпеть) плотно к больному месту. Сверху покрывают шерстяной или фланелевой тканью для сохранения тепла. Процедуру можно повторить с одним и тем же сырьем несколько раз.

Для растираний применяют спиртовые растворы эфирных масел белены, аира, арники.

В народной медицине больные суставы рекомендуют обертывать летом листьями лопуха, весной — листьями мать-и-мачехи, зимой — листьями капусты. Если выполнять эти процедуры систематически — неделями, месяцами, — боли исчезнут надолго (Е. А. Ладынина, Р. С. Морозова).

РАСТЕНИЯ И ОНКОЛОГИЯ

Первым письменным свидетельством о раковом заболевании на Руси является описание болезни князя Владимира Галицкого в летописи за 1287 год — по всей видимости, рака нижней губы.

В лечебниках XVI века онкологические заболевания называли язвами «с лихим диким мясом», «чирьями, которые растут внутри» и др. Основными средствами для лечения раковых заболеваний в то время являлись растения. На Руси это были прежде всего растения, выделяющие фитонциды: чеснок, хрен, редька. Кроме

них, рекомендовали кровохлебку лекарственную, фиалку трехцветную, чагу, крапиву, шалфей, многие растения из семейства лютиковых и норичниковых.

До конца XIX века опухоли, в отличие от инфекционных болезней, считались сравнительно редкими заболеваниями, хотя несовершенство диагностики, отсутствие хирургического лечения и вскрытий не дают возможность объективно оценить их распространенность.

Возникновение онкологии как отдельной отрасли медицины относится к началу XX века. Сейчас онкологические заболевания являются одной из наиболее актуальных медицинских, биологических и социальных проблем.

Из растительных средств в онкологии применяются в настоящее время алкалоиды безвременника осеннего (колхамин, колхицин), алкалоиды барвинка розового (розевин, винкристин), подофилла щитовидного (подофиллин). Эти вещества способны задерживать развитие злокачественной ткани и относятся к цитостатическим средствам. Вместе с тем они токсичны, могут вызвать целый ряд побочных реакций, в числе которых уменьшение лейкоцитов и тромбоцитов крови, нервные расстройства, расстройства органов пищеварения и т. д., что в значительной мере ограничивает применение указанных средств.

К симптоматическим средствам, применяемым в онкологии, относят календулу, чагу, сок красной свеклы, в народной медицине — кубышку желтую, чеснок. Эти растения не действуют на пораженные клетки, но могут улучшать общее состояние больных.

Ведут исследования противоопухолевой активности чистотела, омелы белой, морской капусты, облепихи и некоторых других растений.

Определенного внимания заслуживают исследования японских медиков по влиянию различных овощей на развитие онкологических заболеваний. Лук, капуста, морковь, баклажаны, обыкновенный лопух, а также соки и различные блюда из этих и других овощей препятствуют возникновению злокачественных опухолей. Однако, по всей видимости, здесь можно говорить в основном о профилактике, но не лечении онкологических заболеваний.

Обобщая сказанное, нужно с сожалением констатировать, что на сегодняшний день среди растений не обнаружено эффективного и малотоксичного средства, позволяющего вылечивать онкологические заболевания.

Диатез

В лечении и профилактике диатезов лекарственные растения имеют важное значение. Хорошо известно положительное действие ванн из череды для профилактики и лечения различных диатезов. Эффективны ванны с хвоей ели. Настои хвои ели получают путем извлечения действующих веществ холодной водой в течение 2...3 часов. Такой настой можно принимать и внутрь.

При диатезах показан также сбор:

трава золототысячника — 1 часть, трава полыни — 1 часть, листья брусники — 2 части, листья подорожника — 2 части, листья крапивы — 4 части, трава зверобоя — 4 части.

1 ч. л. сбора заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30...40 минут, назначают детям в зависимости от возраста по 1 ч. л. ...1 ст. л. 3 раза в день 1...1,5 месяца весной и осенью.

Этот сбор применяется и для ванн: 3 ст. л. сбора заливают 1 л воды, доводят до кипения, кипятят 3...5 минут, настаивают, процеживают и добавляют в ванну для купания детей.

При кожных заболеваниях, диатезе и рахите внутрь можно рекомендовать также сбор:

трава череды — 10,0, листья грецкого ореха — 5,0, трава фиалки трехцветной — 20,0, корень лопуха — 15,0, цветы глухой крапивы (яснотки белой) — 10,0, трава тысячелистника — 10,0, листья черной смородины — 10,0, листья земляники — 15,0.

20 г. сбора заливают 1 л воды, кипятят 10 минут. Пьют через час: взрослые — по 30 мл, дети — по 1 ст. л. (М. А. Носаль, И. М. Носаль).

В 1986 году в Польше запатентовано пенное противоаллергическое средство, применяемое в дерматологии. Основными компонентами его являются растения: листья шалфея — 8 частей, цветы тысячелистника — 10 частей, кора дуба — 11 частей, стебли хвоща — 12 частей, цветы ромашки — 16 частей, цветы календулы — 18 частей.

Такую пропись можно использовать как сбор для ванн.

Внутри при диатезах, сыпях, экземах принимают также настои из травы вероники лекарственной, фиалки трехцветной, череды трехраздельной. При дерматозах у детей Р. Ф. Вайсс рекомендует в первую очередь для внутреннего и наружного применения настоев

листьев грецкого ореха, а еще лучше — комбинацию из равных количеств листьев грецкого ореха и фиалки трехцветной. Готовят настой из 2 ч. л. этой смеси и 150...200 мл воды.

При мокнущих экземах высокоэффективны влажные компрессы с отваром коры дуба, сок из свежих листьев, а еще лучше — сок корней петрушки, молочая; при хронических экземах — деготь сосны, березы, можжевельника.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ В КОСМЕТИКЕ

Современная косметика включает способы и средства для украшения внешности человека. К наиболее распространенным косметическим недостаткам относятся нарушения пигментации кожи лица, угри и другие кожные поражения, старение кожи, преждевременное выпадение волос, облысение, чрезмерная сухость и ломкость волос, жирная себорея, потертости и мозоли на ногах и др.

Доля лекарственных растений среди косметических средств весьма значительна, имеет тенденцию к увеличению и является одним из важных показателей качества косметических препаратов: чем больше в них природного сырья, в том числе растительного, тем охотнее их рекомендуют специалисты и применяют пациенты. Производство отечественных косметических препаратов начинается после тщательной клинической проверки.

Издательство «Химия» выпустило в 1988 году справочник А. Л. Войцеховской и И. И. Вольфензон «Химия для вас. Косметика сегодня», в котором приводятся сведения о составе, свойствах и назначениях косметических товаров, выпускаемых нашей промышленностью. Мы приводим краткие сведения о применении растений в косметических целях в домашних условиях.

УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА

Уход за кожей лица сводится к очищению ее от грязи, питанию и защите от неблагоприятных факторов внешней среды.

Среди многочисленных процедур по уходу за кожей лица более подробно остановимся на масках и компрессах.

Маски — это застывающие, герметически закрывающие кожу тонкие покрытия различного состава. Благодаря образованию пленки на коже под маской возникает избыток тепла и влаги и, как следствие, расширение пор, улучшение кровообращения, усиление физиологических процессов кожи лица, шеи. Маски применяются при гигиеническом уходе за кожей лица всех типов, при лечении угрей, пигментных пятен, для профилактики старения кожи, появления морщин.

Перед накладыванием маски волосы убирают под косынку, кожу лица очищают водой, лосьоном или настоями валерианы, липы, подорожника, ромашки, отваром риса (1:10), промокают салфеткой и накладывают маску руками или шпателем на лицо и область шеи. Маску накладывают на 20...30 минут. Затем застывшую пленку размягчают влажным компрессом и полностью удаляют или сразу снимают ватным тампоном, смоченным в теплой воде. Далее на кожу наносят крем на 10...20 минут.

Маски с лекарственными растениями тонизируют кожу, обогащают ее витаминами. Можно использовать самые разнообразные растения: ромашку, шалфей, душицу, чабрец, укроп, петрушку, липу, календулу и др. Для маски 2 ст. л. измельченных сухих растений заваривают кипятком до образования кашицеобразной массы и при сухой коже лица добавляют 1/2 ч. л. растительного масла. Хорошо размешанную и остуженную до 40...50 ° массу накладывают на лицо. При жирной коже готовят отвар из трав (2 ст. л. на стакан воды), затем к 1 ст. л. отвара добавляют белок куриного яйца и хорошо взбивают. Маску накладывают слоями: новый слой — по мере подсыхания предыдущего.

При угревой сыпи рекомендуют маски из кашицы травы зверобоя и хвоща (поровну), бодяги, календулы, ромашки.

Для нормальной, жирной и сухой кожи полезны маски из свежих раздавленных ягод малины, клубники, сока рябины, бузины, красной смородины, лимона, щавеля, из мякоти огурца (при сухой коже к 2-ч. л. ее добавляют 1 ч. л. молока), из сока свежей и квашеной капусты, из сырой натертой свеклы или моркови, меда и сметаны (каждого компонента берут поровну по 1 ч. л.). Овощные и фруктовые маски делают вечером 2—3 раза в неделю.

В зимнее и весеннее время эффективное средство для масок при сухой и нормальной коже — высушенная цедра мандаринов и апельсинов. Ее измельчают на кофемолке и смешивают с равными количествами сметаны, меда (по 1 ч. л.) и желтком.

При увядающей коже в возрасте старше 30 лет применение питательных кремов, масок, массажей должно носить систематический характер. Полезно умываться настоями ромашки, шалфея, мяты, чая, подорожника, цветов липы, отваром шишек хмеля или делать горячие компрессы на 2...3 минуты с настоями указанных растений.

Для компресса используют матерчатые салфетки. Их смачивают горячим настоем или отваром, отжимают, середину салфетки накладывают на подбородок, а края соединяют на лбу (нос и рот остаются открытыми). После горячего сразу применяют на 1—2 секунды холодный компресс того же травяного настоя.

В результате возрастных изменений, недосыпания, переутомления под глазами иногда появляются мешки. Борьба с ними помогут компрессы из травы шалфея. 1 ч. л. сухой травы заваривают 1/2 стакана кипятка, настаивают 10...15 минут, процеживают, делят на две части, одну часть настоя подогревают, другую охлаждают в холодильнике. Ватные тампоны, смоченные попеременно горячим и холодным настоем, прикладывают к мешкам в течение 10...15 минут. Эффективны также маски из измельченных свежих листьев петрушки, которые накладывают на 10...15 минут.

Хорошо тонизирует кожу протирание лица замороженными соками земляники, клубники, арбуза, огурца, петрушки или замороженными настоями трав. Огуречный или морковный сок освежает губы и предохраняет их от пересыхания.

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

Неправильный уход за волосами, их частая окраска или обесцвечивание, стягивание заколками могут привести к выпадению волос и даже к облысению. Для укрепления волос в кожу головы и волосы рекомендуют втирать настой крапивы, спорыша, лопуха, корневища айры. От перхоти, кожного зуда и для укрепления волосы после мытья ополаскивают отваром листьев мать-и-мачехи, отваром травы лабазника, коры ивы, корней лопуха или настоем шишек хмеля. Хорошо укрепляет корни

волос кашица геркулеса (предварительно геркулес замачивают в воде).

Для укрепления волос рекомендуют также настой из сбора: листья подорожника, цветы ромашки, листья крапивы, листья шалфея, трава душицы — поровну.

1 ст. л. сбора заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 час, процеживают, добавляют мякиш черного хлеба до кашицеобразного состояния. Втирают в корни волос на 2 часа. Смывают теплой водой без мыла.

Растения применяют при изменении цвета волос. Для придания светлым волосам более яркого оттенка используют настой ромашки: им ополаскивают волосы после мытья. Золотистый оттенок придает волосам втирание отвара луковой шелухи. Ее кипятят 10...20 минут, к остуженному раствору добавляют 1 ст. л. глицерина на стакан отвара. Пепельный оттенок получают при ополаскивании светлых волос отваром корней петрушки (2 крупных корня кипятят в 1 л воды 20 минут).

При поседении волос их подкрашивают отварами корня ревеня, коры дуба или шелухи лука.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Заготовка и сушка лекарственных растений	5
Способы применения лекарственного растительного сырья	14
Дикорастущие лечебные растения	17
Культивируемые лечебные растения	96
Растения в лечении некоторых заболеваний	130
Лекарственные растения в косметике	154

Научно-популярное издание

**МОИСЕЕВА Галина Федоровна,
МАКЕЕНКО Степан Георгиевич**

НАШИ ЗЕЛЕННЫЕ ЦЕЛИТЕЛИ

И. о. зав. редакцией Ж. С. Журибеда
Художник А. К. Тимошевский
Художественный редактор В. В. Быков
Технический редактор Л. П. Никитина
Корректор Н. Н. Фоменко

ИБ № 5740

Сдано в набор 11.11.91. Подписано к печати 27.03.92. Формат 84×108¹/₃₂. Гарн. литерит.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,40. Усл. кр.-отт. 9,24. Уч.-изд. л. 9,08. Тираж 100 000 экз.
Заказ № 935. С 106.

Лениздат, 191023, Санкт-Петербург, Фонтанка, 59. Типография им. Володарского Лен
издата, 191023, Санкт-Петербург, Фонтанка, 57.

Моисеева Г. Ф., Макеенко С. Г.

М74 Наши зеленые целители. — СПб.: Лениздат,
1992. — 158 с.

ISBN 5-289-01268-0

В книге кандидатов фармацевтических наук представлены новейшие данные о лекарственных растениях Северо-Запада нашей страны — об их распространении, ботанических особенностях, заготовке и лечебном применении. Книга предназначена для врачей, фармацевтов и всех ценителей лекарственных растений.

М 4107030000 — 050 77—92
М171(03)—92

615.9



Рябина
обыкновенная



Сосна
лесная



Толокнянка
обыкновенная



Тысячелистник
обыкновенный



Черника
обыкновенная



Черда
трехраздельная



Чистотел
большой



Калина
обыкновенная



Смородина
черная



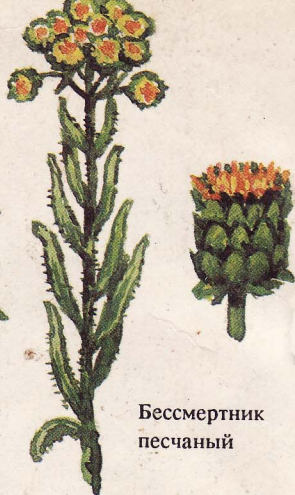
Шиповник
коричный



Береза
повислая



Багульник
болотный



Бессмертник
песчаный



Брусника
обыкновенная



Василек
синий



Валериана
лекарственная



Боярышник
колючий



Зверобой
продырявленный



Мята
лиственная